

图说世界节日

熊依洪◎主编

畅游文明之海，追踪往事前尘，品味百态人生；
撷取明珠之贝，对案抚今追昔，荡涤千古风流。

知识的海洋 智慧的盛宴 满足求知渴望 拓展文化视野

SHIJIEJIERI

中州古籍出版社



知识的海洋 智慧的盛宴 满足求知渴望 拓展文化视野

SHIJIEJIERI


ISBN 978-7-5348-3584-1
9 787534 835841 >
定 价：58.00元

慧海拾珠

图说世界节日

HUIHAISHIZHU TUSHUO SHIJIEJIERI

熊依洪◎主编

了解世界各国传统节日
体验不同地域民俗风情

精品典藏

每个国家的节日都是世界民俗文化的重要组成部分，了解世界的节日，你就走进了各国文化的大门，了解世界的节日，你就走进了各国人们的生活。



畅游文明之海，追踪往事前尘，品味百态人生；
撷取明珠之贝，对案抚今追昔，荡涤千古风流。

知识的海洋 智慧的盛宴 拓展文化视野

THE KNOWLEDGE OF THE OCEAN
WISDOMS FEAST

中州古籍出版社

图书在版编目（CIP）数据

图说世界节日 / 熊依洪主编 ——郑州：中州古籍出版社，2011.7

ISBN 978-7-5348-3584-1

Ⅰ．①图… Ⅱ．①熊… Ⅲ．①节日—世界—通俗读物
Ⅳ．① K891.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2011）第 115428 号

责任编辑：杨天荣
责任校对：杨　静
美术编辑：李志英
出 版 社：中州古籍出版社
（地址：郑州市经五路 66 号　邮政编码：450002）
发行单位：新华书店
承印单位：北京绿谷春印刷有限公司
开　　本：787×1092　　1/16
印　　章：26
字　　数：480 千字
版　　次：2011 年 10 月 1 版
印　　次：2011 年 10 月第 1 次印刷
定　　价：58.00 元

（本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换。）

前言

大自然日月流转，春秋交替，人们的生产活动和日常生活在时空上需要有所依凭，人们的精神生活也要在时空中寻求寄托。节日便如同一个个竹节，它象征着时空段落之间有意味的交接点，自然也成了生活中的亮点和高潮部分。节日是不可缺少的，世界上凡有人群居住的地方就有节日。

节日就是一种纪念日，用于传统的庆祝、立法、节气、原始崇拜、禁忌、迷信、祭祀、宗教礼拜等。“百里不同风，千里不同俗”，随着时间的推移、地理环境的变迁和民族之间的差异，不同的时代、不同的民族、不同的地域以及不同的阶级，致使节日的文化呈现出多姿多彩。

不同的节日有不同的传说，不同的节日有不同的风俗，不同的节日有不同的吉祥物。每一个节日都凝聚、承载着该民族的文化遗产，都记录着该民族的生活习俗，都凝聚着一个民族的精神、心理和信仰。节日又是文化交流的最好平台，中国人过外国节，外国人过中国节，可以加深相互之间的了解，增进友谊。了解世界的节日，你就走进了各国文化的门。了解世界的节日，你就走进了各国人们的生活。

《图说世界节日》通过大量的图向你展示了不同节日的不同风采，内容丰富，体例新颖，生动易懂。本书所介绍的节日都是经过精心选择的，不但富有鲜明的时代特征，也兼顾了节日这一特殊事物的传统意义和历史意义。通过对世界各地节日的介绍，可以让广大学子和青少年读者对世界各地的民俗有更好的了解。

目 录

第一章 西方国家的节日

西方传统节日

新年

新年的来历

古埃及人约在公元前5万年左右，放弃游牧生活改为农耕，他们定居在尼罗河两岸，尼罗河是否发生洪水影响着他们的农业收成。古埃及人对尼罗河进行长期观察后发现泛滥的时间是有规律的，于是他们把时间记录在竹竿上，从而得知两次泛滥时间大约相隔365天。他们还发现，当尼罗河初涨的潮头来到今天的开罗城附近的时候，也正好是太阳与天狼星同时从地平线上升起的时候。于是，古埃及人便把这一天定为新一年的开始。元旦最早也是由此而得名的。

世界各国的时间由于受经度位置不同的影响，其元旦的日期也不同。如大洋洲的岛国汤加位于日界线的西侧，它是世界上最先开始新的一天的地方，也是最先庆祝元



古埃及壁画

旦的国家。而位于日界线东侧的西萨摩亚则是世界上最迟开始新的一天的地方。

在历法上，人们习惯称地球绕太阳转1周为1年。但是由于地球绕太阳运转没有固定的起点和终点，所以一年的起点和终点都是人为规定的，这就造成了各种历







古埃及的草纸画

法的不一致。

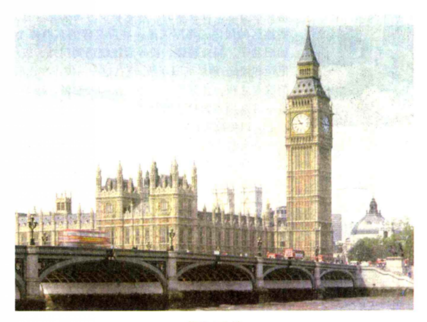
现在，世界上大多数国家把每年1月1日作为元旦，因为他们多采用了国际通行的公历。但也有一些国家和民族由于本地的历法传统及宗教信仰、风俗习惯、季节气候的不同，所以他们的元旦日期也不一样，这也使得这个世界多姿多彩，更显当地的民族特色了。

元旦是全世界人民传统的新年。元旦是合成词，拆开来讲，“元”是第一或开始的意思，“旦”字的原意是一轮红日从地面升起，也可解释为日子。元旦合称就是“初始的日子”，也就是一年的第一天。

各个国家新年的传统习俗

英国

英国的元旦节并没有圣诞节那样隆重，但在除夕夜和元旦，也会根据当地的风俗习惯开展各种庆祝活动，以示辞旧迎新。元旦前一天，家家户户都必须做到瓶中有酒，橱中有肉。英国人认为，如果没有余下的酒肉，来年便会贫穷。除此之外，新年打井水的风俗在英国中部乡村流传已久，据说谁第一个打到井水就是这年的有福之人，打来的水则是吉祥之水，所以元旦一大早，人们就争先恐后地拎着桶，向井边进发。除此之外，英国人元旦一早出门时，总会带上一大把铜钱，不管遇到熟悉的朋友还是陌生人，都会互相赠送。他们认为这样不但令对方一年有财气，也会



伦敦大本钟

给自己带来幸运。

英国人在除夕的深夜，常带上糕点和酒出去拜访，他们不敲门，就径直走进亲友家去。按英国人的风俗，除夕夜过后，朝屋里迈进第一只脚的人，预示着新一年的运气。如果第一个客人是个黑发的男人，或是个快乐、幸福而富裕的人，主人就将全年吉利走好运。如果第一个客人是个浅黄头发的女人，或是个忧伤、贫穷、不幸的人，主人在新的一年中将会遭到霉运，会遇上困难和灾祸。除夕在亲友家作客的人，在未交谈前，要先去拨弄壁炉的火，祝福主人"开门大吉"。

英国大都在除夕之夜举行新年庆祝活动，"迎新宴会"便是其中之一，这种宴会分"家庭宴会"和"团体宴会"两种，宴会通常从除夕晚上8时开始一直至元旦凌晨结束。宴会上备有美酒佳肴和点心，供人们通宵达旦地开怀畅饮。午夜时分，人们打开收音机，聆听教堂大钟的新年钟声，钟声鸣响时，人们一片欢腾，举杯祝酒，尽情欢呼，高歌《往昔的日光》。"除夕舞会"则是另一种庆祝活动。在当地的旅馆和舞会，夜幕降临时，人们身着节日盛装，从四面八方聚到这些装饰一新的灯光辉煌的舞场，在美妙的乐声中翩翩起舞，成千上万的人群云集到各个广场，围绕着广场中心的喷泉和厄洛斯神像，载歌载舞，尽情狂欢。电视台还在广场做现场直播，让在家"守岁"的人也一同分享欢乐。

意大利

意大利在除夕之夜要守岁，人们每当新年的钟声敲响，就要开香槟酒祝贺新年，并且还有人放鞭炮。开香槟酒时要让瓶塞发出清脆的响声并让其"飞上空中"，瓶塞落在谁身上，谁在新的一年里将会万事如意。意大利有些地区的居民，将屋子里一些可打碎的东西摔个粉碎，如旧盆子、瓶瓶罐罐，粉碎后统统扔到门外，表示去掉厄运和烦恼，预示辞旧迎新。现在这一习惯正在逐渐消失，但除夕之夜，尤其是新年钟声敲响的时候，还是应该注意不要从别人窗户下面行走，不得不走时，还是要格外小心，以免被飞行物击中。



意大利新年美食

意大利人的除夕是狂欢之夜。他们对新年除夕远比其他任何节日都要重视。当夜幕开始降临，人们纷纷拥向街头，燃爆竹，放焰火，男男女女翩翩起舞，一直跳到午夜时分才恋恋不舍地散去。

法国

"围桌痛饮香槟酒，酩酊大醉过新年"，这就是法国关于新年的谚语。

中世纪以前，法国的新年是4月1日，直到1564年，查理九世才把它改成1月1日。新年前夜，一家人团聚在一起，同餐共饮。按古老的风俗，当夜每个人都要喝得酩酊大醉。因为法国人认为除夕时只有将家中的酒喝尽，才能避免来年厄运的到来。因此，豪饮是法国新年的一大特色。

另外，新年时父母长辈要给孩子们分红包，以表关切。这一习俗与我国春节的"压



桑德罗·波提切利《春》

岁钱”比较相似。很多人还用元旦的天气来预测来年一年的天气，他们认为，元旦刮南风，则新的一年就会风调雨顺；刮西风，则是捕鱼和挤奶的好年头；刮东风，水果可以大丰收。

从圣诞节到元旦长达两个星期的假期里，品尝了鹅肝酱、烤火鸡等传统美味之后，一家老少围坐在圣诞树下，分享拆开礼物那一刻的惊喜。与圣诞节不同的是，新年的“不眠夜”是留给朋友的。这一晚，全巴黎最热闹的地方当数著名的香榭丽舍大街。从装饰一新的凯旋门到灯火辉煌的协和广场，整条大道奇灯异彩，令人目不暇接。来自法国，甚至是世界各地的人们，特别是年轻人，成群结伙地从四面八方汇集到一起，在音乐、舞蹈、欢乐中等待新年钟声的敲响。

美国

美国人对新年的重视程度并没有感恩节和圣诞节那么深。美国人在除夕之夜时最热闹。当夜，各地教堂都会举行隆重的礼拜活动。人们聚集在教堂、街头或广场，唱诗、祈祷、祝福、忏悔，一同迎候新年的到来。午夜 12 点整，全国教堂钟声齐鸣，乐队高奏有名的怀旧歌曲《一路平安》。在音乐声中，激动的人们拥抱在一起，就连素不相识的人也可以互相亲吻。人们就这样怀着惜别的感伤和对新生活的无限向往共同迎接新一年的开始。

美国人的除夕活动，常常会持续到次日凌晨两三点钟。到元旦这一天，一般情

况下是比较安宁、闲散的。许多人很晚才起床，然后同家人、朋友一起看看电视，吃顿新年饭。

虽然元旦在美国并不是最热闹的一天，但仍有不少州举行极富地方色彩的庆祝活动。

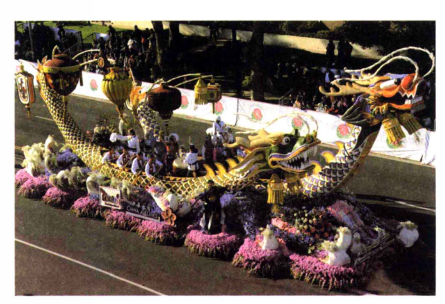
如北美的印第安人每到除夕之夜，他们就会举行富有特色的“篝火晚会”，一家人围在篝火旁边，载歌载舞，谈笑风生。等到晨曦微露，他们就会把破旧衣物付诸一炬，作为除旧迎新的象征。

又如加利福尼亚州有玫瑰花会，这是美国规模最大的新年庆典。七八十年前，加利福尼亚农村的一些俱乐部成员，每逢柑橘成熟时节，将自己的马车用鲜花装饰，在村里搞一些小型庆祝活动。时至今日，它已发展成十里长街布满鲜花的盛大庆典。

在费城，有长达10小时之久的化妆游行。这种活动的起源要追溯到17世纪



缤纷的新年焰火



美国玫瑰花车

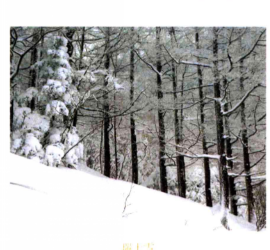
中叶定居于特拉华河沿岸的瑞典与英国移民的习俗。当年他们总是身着盛装在乡村举行新年庆祝游行。今日费城的化妆游行在保留着昔日特色的同时又增添了新的内容，那就是，参加游行的人们随着彩车，载歌载舞，人流如水，热闹非凡，更加有组织性了。

此外还有不少州举行元旦足球赛。鲜花盛开的加利福尼亚州，有玫瑰杯足球赛；甘蔗产地路易斯安那州新奥尔良，有糖杯足球赛；得克萨斯州达拉斯城盛产棉花，有棉花杯足球赛；后来在佛罗里达州杰克森维尔城又新出现了鳄鱼杯赛，得克萨斯州埃尔帕索城出现了太阳杯赛，等等。

美国人还有一个很有趣的习惯，就是在新年立志许愿，他们称其为“新年决心”。这决心通常不是什么宏图大志，而是一些朴实的实际打算。例如：“我一定要戒烟”，或者“我要好好孝敬父母”，等等。他们总是坦率地讲给大家听，以期得到监督和鼓励。

瑞士

瑞士乡村的传统，是带着面具庆祝新年，至今仍然流行。有些地方的恶魔面具做得十分神似，很是恐怖吓人。最有名的是位于外阿彭策尔州乌奈施的新年老人面具，男人女人都佩戴巨大的头饰，传统服饰还包括挂在脖子上的巨大牛铃。


瑞士雪

瑞士人认为雪象征吉祥，故对雪偏爱，新年时从屋外取些白雪，洒在地上，化成水压尘，然后进行清扫。新年期间，瑞士人有亲近冰雪的习惯，他们有的在山林中滑雪，沿着长长的雪道，仿佛在寻找幸福之路；有的成群结队去爬山，站在山顶面对冰天雪地，大声歌唱美好的生活；有的还会在雪地里举行踩高跷比赛，男女老幼齐上阵，相互祝福身体健康、幸福长寿。

在冰雪王国的瑞士，人们认为冰雪是最为纯净的事物，全身心地投入到这一片纯白的世界中，就会将一年中所有的烦恼洗涤干净，剩下的便是那轻松和快乐，用亲近爱抚广阔无垠的冰雪世界，来迎接新一年的到来。投入到冰雪世界中，用0℃以下的冰凉感觉，彻头彻尾地释放心情。

西班牙

积极乐观的西班牙人在新年有争吃葡萄的习俗。当除夕夜12点的钟声刚开始敲第一声时，人们便开始争着吃葡萄，如果能按钟声吃下12颗，便象征着新年的每个月平安如意，而且每颗葡萄具有不同的含意，如第一颗“求平安”、第五颗“和睦”、

第六颗“避难”、第七颗“祛病”等。

西班牙家长在元旦这天都特别“仁慈”，为了尽量让孩子们开心快乐，他们会满足他们的一切要求。因为他们认为孩子们骂人、打架和哭啼都将是新一年的不祥之兆。同时，西班牙人往往会在身上携一枚金币或铜币以求吉祥。

德国

德国人非常重视除夕夜，他们认为新年过得好坏直接影响着来年命运的好坏。在除夕之夜，人们会点灯和放烟花爆竹来“镇妖除魔”、辞旧迎新。德国还有句俗话“丰盛年夜饭，全年鱼肉餐”，所以德国人的年夜饭总是异常丰盛。德国新年的庆祝时间前后差不多有一周时间。这期间，家家户户都要摆上一棵枞树和可树，树叶间系满绢花，表示繁花如锦，春满人间。

在德国黑森林山区的一些小村庄，人们还会在除夕之夜全村出动，参加除夕游行。村民们在做完除夕弥撒之后，手执灯笼，在教堂钟声的伴随下，喜气洋洋地开始除夕游行。人们一路高唱颂歌，感谢上帝赐福人间。此时牧师和村长或市长也要先后致辞，祝大家新年快乐、万事如意。午夜12时整，由新婚伴侣敲响钟楼的大钟，阵阵悦耳的钟声昭示着新年的到来。

以前，在一些边境地区，人们会在元旦那一天的黎明时刻在花园里鸣枪，以便果树能够硕果累累。而阿尔卑斯山地区的人们则是用甩鞭子的方式来宣布新年的来临。这一风俗令人回想起用声音驱邪的日尔曼风俗。在北德，元旦那一天，孩子们手持“响盆”走街串巷，吟唱歌曲。在巴登，有一种别开生面的新年歌唱方式：孩子们按响邻居的门铃，然后朗诵简短的、广为流传的诗歌，用来表达对新年的祝福；同时，诗歌的内容通常还是一个谜语。德国人新年中的吉祥物有“吉祥猪”“马蹄铁”“鱼鳞鱼子”等。“吉祥猪”让人联想到日尔曼诸神中的图腾野公猪，它象征神圣与吉利。“鱼鳞鱼子”表示招财进宝，把几片鱼鳞放入钱包中，预示在新的一年中将会财源广进。新年里，人们还习惯把马蹄铁钉在门上，据说有驱邪镇妖的作用。

德国人在除夕午夜会爬到椅子上，等待新年光临前一刻，钟声一响，他们就跳下椅子，并将一重物抛向椅背后，以示甩去祸患，踏入到新年。孩子们组成乐队，穿上新衣服，拿着口琴和手风琴，列队在街上吹奏。成年人则手持彩旗，跟在后面呐喊唱歌，欢庆新年。德国的妇女在新年里要即兴表演家庭题材的喜剧小品。在德国的农村流传着一种过新年的风俗——“爬树比赛”，小伙子们顺着光秃秃的树比赛爬高，第一名被誉为“新年英雄”，以示步步高升。



德国新年

比利时

比利时人在元旦清晨要做的第一件事就是给牲畜拜年，他们在新年的第一天凌晨便起床，走到牛羊以及宠物猫狗身边，郑重其事地向它们问候：新年快乐！

土耳其

土耳其人在除夕晚上，男女老少都要痛痛快快地沐浴，然后穿上新衣裳。在土耳其的一些地方，还有除夕借宿的习惯，人们在除夕吃过午饭，把家里安排妥当，便携儿带女前往预先约好的亲友家去借宿。

澳大利亚

对火热奔放的澳洲人来说，1月是一个举国狂欢的日子，人们会举行各种丰富的国庆活动来迎接新的一年。庆祝活动主要是大型户外派对和绚丽的焰火表演。在澳大利亚最大城市——悉尼，神秘火辣的土著歌舞典礼吹响狂欢的号角，舞者都穿着原始的装扮。女子穿着飘逸的长袍，披散着头发；男子则全部白泥抹身，两眼周边涂以轮环，用树枝缚于足踝，腰间围着一小块兽皮。其规模宏大，汇聚了国内最有名气的表演者。由于澳大利亚人对土著部落的文化和传统一直非常尊重，故特意把这个庆典作为重要节日的开幕式。此外，声势浩大的千人冲浪比赛也拨动着人们的心弦，盛大的汽车展更是让人一饱眼福，美味烧烤大会让人们尽情品尝人间的美味。到了晚上，上万警民齐观焰火。在新年史上，2005年由国际著名焰火设计师布莱恩汤姆逊设计的“劳动者之心”火焰造型造成了史无前例的轰动，点燃的焰火形成一个巨大心状，令市民叹为观止。

各国新年的相关食俗趣闻

“百里不同风，千里不同俗”，由于各个国家和地区其历史、文化、宗教信仰、民族习惯不同，因此各国都有自己独特的饮食习俗。在这个辞旧迎新的日子里，世界各地的人们都会在餐桌上添加几种传统的美食，而且深信这些特定的食物具有无穷的魔力，能在新年中给自己和家人带来好运。

墨西哥

墨西哥新年习俗非常有趣，在新的一年你是否淘气或是可爱，那都不重要，而是以你所穿内裤的颜色决定你新年的运程。许多墨西哥人都对此深信不疑，对于那些想在新年寻找到金钱或者浪漫爱情的人来说，每年的内裤抢购行动都是相当的火爆。

关于这个传统的起源还不清楚。相信这一传统的主人翁是妇女。据传说，当新年钟声敲响时，那些想在新年寻找爱情的人应穿红色内裤，而那些想发财的人则应穿黄色内裤。当然还是想找到爱情的人的人数居多，对于一些更加急于实现自己心愿的人来说，一条内裤显然不够，为了保险，他们穿两条内裤。

芬兰

芬兰人通常用酒来庆祝新年，人们从除夕起开始狂欢痛饮，直到1月3日才终止。

芬兰人认为元旦这一天的天气预示着新一年的年景。元旦清晨他们就上街看风向来占卜：刮南风，预兆风调雨顺，这一年会是平安而炎热；刮西风，有一个捕鱼和挤奶的丰收年；刮东风，水果将高产；刮北风，则是欠收年。

姑娘们总是在除夕夜晚把鞋子向上抛出去，如果鞋子落下时鞋尖朝门，就预示着新的一年中会找到自己的归宿。

美国

美国元旦的第一餐，大所数美国人要吃鲱鱼。因为这种鱼总是成群结队地游弋，象征着家族的繁荣富裕。美国人偏爱鲱鱼的另一缘由是这种鱼在水中总是向前方努力，吃了它，在新的一年中会出人头地。



鲱　鱼

意大利

在意大利，小扁豆是人们新年里的首选食物。因为这种豆子形似古币，食之必日进斗金。近年来，人们把面粉团捏成小扁豆形状，烘焙后再浇上蜂蜜入席，在新年来临之际不仅祈求生活富有，而且还有爱情甜蜜的寓意。

在波特蒙特地区，新年食物底下则是鸡肉和洋葱调味的煨饭，上面再倒上融化的干酪，意味着人丁兴旺、子孙满堂。在首都罗马，朋友之间还会互赠浸过蜂蜜的油炸无花果，叙旧话新，更进一步加深了情谊。



意大利小扁豆



鸡肉和洋葱调味的煨饭



烤面包

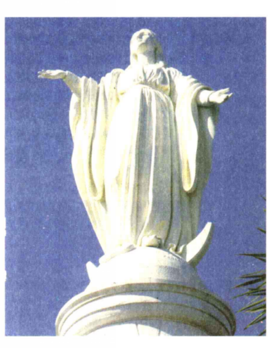
希腊

希腊人过新年总要在家中烤制一些面包，在面包中藏一枚硬币。谁能吃到这枚硬币谁就是新年最幸运最富有的人。

圣诞节

圣诞节的起源传说

每年12月25日是众所周知的圣诞节，是教会年历的一个传统节日。“圣诞节”这个名称是“基督弥撒”的缩字，弥撒是教会的一种礼拜仪式。我们常常把它当作耶稣的诞辰来庆祝，因而又叫耶诞节。

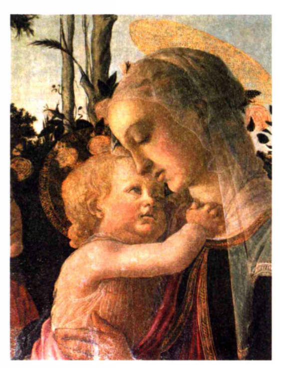


圣母塑像

这一天，全世界所有的基督教会都举行特别的礼拜仪式。在12月24日的耶诞夜，亦即12月25日凌晨大部分的天主教教堂都会先举行子夜弥撒，而一些基督教会则会举行报佳音，然后在12月25日庆祝圣诞节。而基督教的另一大分支——东正教，则是在每年的1月7日圣诞节庆祝。

12月25日是公元274年罗马皇帝奥勒良指定的庆祝罗马帝国官方庆祝叙利亚太阳神苏里耶和伊朗太阳神米特拉的节日，这一节日一直持续到基督教被定为国教之前，而后才被禁止的。叙利亚太阳神崇拜最早是古罗马国王安东尼努斯引入，古罗马帝国取代了主神朱庇特，并在奥勒良国王时期成为国家节日。这一天是为了庆祝太阳的重生或回归，并且在太阳回归的这一天世界范围内不同文化都将其作为重要节日。因为那一天是一年中白天最短的日期，在中国就是指罗马历法的冬至节。从这一天以后，白天会逐渐变长，崇拜太阳神的异教徒都把这一天当作春


受胎告知


圣母与圣子

天的希望，万物复苏的萌芽。

最早在新石器时代晚期，这一天就是原始人类用作庆祝丰收并杀死牲畜和发酵酒类的日子。北欧土著萨米人在这一天祭祀他们的太阳神北威。苏美尔、巴比伦等古美索不达米亚地区在这一天庆祝太阳神马尔杜克打败黑暗。印度教则在这一天祭祀太阳神苏利耶。而伊朗民族和祆教徒在这一天庆祝太阳神米特拉战胜黑暗的节日“耶尔达节”，也是伊朗历第十月的第一天，是进入冬季的标识。古代斯拉夫民族认为老太阳神霍尔斯在一年中黑夜最长的12月22日被黑暗之神打败后死亡，斯拉夫人为此跳了霍洛舞，一天后，即23日太阳神霍尔斯死而复生，成为新太阳神古例大。

在爱琴文明里，将这一天称作例纳节，也是希腊提洛历的第一天，是纪念酒神狄奥尼索斯被女祭司美娜德撕碎并吃掉而又转生成婴儿。而这个节日深深影响了古罗马共和国，将其奉为纪念酒神的布鲁马利亚节。同时，古罗马也在12月17日至23日的一周时间里凭借纪念罗马神话的农业神萨图尔努斯的名义进行各种聚餐。因此，近现代耶经学者们认为这些关于太阳的印欧神话才是耶稣信仰的真正起源。这不仅仅是因为纪念农业神的聚餐和太阳神生日的缘故，与早期基

督教耶稣形象借鉴自米特拉神像以及同样出身于处女，以及取材于其他神话死而复生的故事也息息相关。不仅牛顿认为圣诞节就是按冬至日确定的，而且16世纪的法国修辞学教授杜朴斯和哲学家伏尔尼也指出耶稣的一生都是按太阳通过黄道的轨迹塑造的，这一点与叙利亚、埃及和波斯的太阳神一致，都是在冬至日出生，随着处女座上升，再随着牡羊座出现直到春分日复活，玛利亚就是附会处女座，耶稣有羊的比喻实则是暗示太阳经过牡羊座。

圣诞节的习俗和文化

西方人以红、绿、白三色为圣诞色，圣诞节来临时家家户户都要用圣诞色来装饰。红色的有圣诞花和圣诞蜡烛；绿色的圣诞树是圣诞节的主要装饰品，用砍伐来的杉、柏一类呈塔形的常青树装饰而成。上面悬挂着五颜六色的彩灯、礼物和纸花，还点燃着圣诞蜡烛。

圣诞节的习俗众多，由于受到世俗、宗教、国家文化差异等的影响，国与国之间差别很大。大部分人熟悉的圣诞符号及活动，如圣诞树、圣诞火腿、圣诞柴、冬青、槲寄生以及互赠礼物，都是基督教传教士从早期异教的冬至假日里吸收而来。

自从圣诞庆祝习俗在北欧流行后，结合着北半球冬季神话的圣诞装饰和圣诞老人也相继出现了。

圣诞老人

圣诞老人的传说源于数千年前的斯堪的纳维亚半岛。北欧神话中司智慧、艺术、诗词、战争的奥丁神，寒冬时节，骑上他那八脚马坐骑驰骋于天涯海角，惩恶扬善，



耶稣诞生

分发礼物。与此同时，其子雷神着红衣以闪电为武器与冰雪诸神昏天黑地恶战一场，最终战胜寒冷。据异教传说，圣诞老人是奥丁神的后裔，也有传说称圣诞老人由圣·尼古拉而来的。因这些故事大多都是弘扬基督精神的，其出处、故事情节大多被淡忘了，然而圣诞老人却永驻人们的心中。

每年圣诞节，圣诞老人骑在驯鹿上，圣童手持圣诞树降临人间，随着世事变迁，作家和艺术家开始把圣诞老人描述成我们今日所熟悉的着红装、留白胡子的形象。同时不同的国度和文化对圣诞老人也有了不同的解释。在德国，传说他扮成圣童把坚果和苹果放在孩子们鞋里。他乘双轮马车四处漫游，观察人们的行为，尤其是小孩，如果表现好，将会得到苹果、坚果、糖等诸多奖品；坏孩子则是一鞭子。家长们灵机一动纷纷采用此传说来鼓励孩子们听话。如今，圣诞节已经成为西方国家一个大众化的节日，圣诞老人也已成为圣诞节的一个特别的象征，深受人们的喜爱。他赶着驯鹿，拉着装满玩具和礼物的雪橇挨家挨户给孩子们送礼物，快乐老精灵的形象已深深地印在了人们的心中。


圣诞老人

圣诞老人的来源要追溯到上世纪，正如我们所知，他是不同传说和神秘人型的结合体。圣诞老人的前身是土耳其西部港口城市伊兹密尔的主教尼古拉斯，他生活在公元4世纪，是善良、慷慨、对孩子们非常好的有钱人。东正教尊重尼古拉斯，视其为创造奇迹的人。在德国中部和北部地区，尼古拉斯被称为“圣诞老人”，在英国被称为“圣诞父亲”。孩子们都想知道圣诞老人住在何处，他们何时会收到礼物。答案通常是圣诞老人住在北极，他的作坊生产圣诞礼物。1927年一个儿童节目主持人第一次透露：圣诞老人生活在拉普兰的耳朵山。

圣诞老人原来的名字叫做尼古拉，在第四世纪的时候，出生在小亚细亚巴大拉城，家庭富有，父母亲是非常热心的天主教友，不幸的是他的父母很早就去世了。尼古拉长大以后，便把丰富的财产，全部捐送给贫苦可怜的人，自己则出家修道，献身教会，终生为社会服务。尼古拉后来做了神父，而且还升为主教。他一生当中，做了很多慈善的工作，他最喜欢暗中帮助穷人，圣诞老人是他后来的别号，这个名字是由他暗中帮助三个女孩子的故事得来的。

据说在离尼古拉不远的地方，住了三个美丽的少女，他们分别16、18、20岁。父亲是一位清寒的学者，经常靠借贷来过日子。有一次，因为没有能力还债，只好狠心把美丽健康的三女儿，卖给债主带到非洲去做女仆人。三个女儿知道了这件事情，

便拥抱在一起伤心地痛哭着。尼古拉知道了这件事，先是到她们家中，进行了一番安慰；然后到了夜里，尼古拉就装了三长袜子的金子，偷偷地挂在三个少女的窗前。他们有了金子，还了父亲的债，三女儿也就避免了做女仆的命运。第二天正是圣诞节，她们知道是尼古拉做的好事，便请他来一面感谢一面庆祝。以后每到圣诞节，这三个少女都会讲这个故事。孩子们听了，非常羡慕，也希望圣诞老人给他们送一袜子礼物。所以孩子们便在圣诞前夜入睡之前，把长袜子挂在床头，这个美好的愿望和习惯一直持续到现在。

圣诞贺卡

圣诞贺卡在美国和欧洲很流行，互赠卡片是人们维持远方亲朋好友关系的方式之一。许多家庭随贺卡带上年度家庭合照或家庭新闻，新闻一般包括家庭成员在过去一年的优点特长等内容。圣诞卡片从早期的单色印刷至今日的色音俱全，不但让收到卡片的人大饱眼福，还能享受音乐带来的喜悦，一张张会发出声音的圣诞卡使整个节日的气氛更加浓厚。

圣诞卡的诞生也有很多种说法，相传圣诞卡始于1844年。当时，英国维多利亚女皇和阿拔太子在伦敦的温莎堡里庆祝圣诞节，邀请王族儿童入宫参加宴会，请柬上印有祝贺的词句。欧洲人从此纷纷效仿，用这种写上祝贺词的卡片来互相祝贺圣诞和新年。

第二种说法，在1842年的圣诞节，英国的传教士蒲力治，用一张卡片，绘了一幅耶稣诞生的图画，并且写了两句："祝您圣诞快乐，新年平安。"然后把这张卡片



圣诞贺卡

寄到远在非洲传教的好友。亨利考尔爵士看到以后，认为这是非常有意义的事，就请画家毛厄里设计制作了一张卡片，赠给一位亲近的友人。据说这张圣诞卡画的是一幅美丽的家庭圣诞欢乐图，在画的一角，还写着："祝您有个快乐的圣诞节和愉悦的新年。"

1864年，英国的阿尔巴特亲王特别推广这件事，就印制1000张圣诞图画的圣诞卡，开始发售。到1865年，印刷的圣诞卡已经大量销售了。首先是由德国绘画彩色的石版工厂印制以后，运送到英国去，正式发售。再从英国传到世界的各地，于是寄送圣诞卡的风俗，逐渐流行起来。当初圣诞卡的寄送，只在基督徒之间通行，到了20世纪初，开始广泛流行，不论是不是基督信徒，都会以圣诞卡向亲友祝福圣诞，恭贺新年。

还有另一个说法，1843年，在英国有个叫亨高尔的十多岁少年，在一家雕刻店当学徒。圣诞节时，他因为忙，没时间给家人和朋友写信道贺，便切了一些白纸片，请一位很有名的画家，画上一家人坐着欢度圣诞的情形，又在纸片中央写着祝贺词："恭祝圣诞，并贺新年！"寄给亲友。以后他又和那位画家合作，按照原样印了1000张，除了他们自己留了100张用之外，其余的都以一先令的价格卖出。从此以后便有了圣诞卡。

圣诞袜

圣诞袜非常受小朋友们的喜爱，很早以前是一对红色的大袜子，多大都可以，因为圣诞袜是要用来装礼物的。



圣诞袜

据《圣经》记载，来自东方的圣人在耶稣降生的时候赠送礼物，这就是圣诞老人为儿童赠送礼品习俗的由来。英国少年儿童在圣诞前夕把长统袜子放在壁炉旁，相信圣诞老人在夜里会从大烟囱下来，给他们带来满袜子的礼物。法国的少年儿童把鞋放在门口，让圣婴来时把礼物放在鞋里面。

还有一个关于圣诞袜的美丽传说，从前有一个心地善良的贵族男子，他的妻子因病去逝，抛下他和他的三个女儿。这个贵族男子尝试了不少发明，都失败了，也因此耗尽了钱财，所以他们不得不搬到一家农舍里生活，他的女儿们也只得亲自烧煮、缝纫和打扫。

一晃几年过去了，女儿们陆续到了出嫁的年龄，父亲却变得更加沮丧，因为他没钱给女儿们置办嫁妆。一天晚上，女儿们洗完衣服后将长统袜挂在壁炉前烘干。圣人知道

了她们的境况后，就在那天晚上，来到她们的家门前，从窗口看到一家人都已睡着了，同时也注意到了女孩们的长统袜。随即，他从口袋里掏出三小包黄金从烟囱上一个个投下去，刚好掉在女孩们的长统袜里。第二天早上，女儿们醒来发现她们的长统袜里装满了金子，足够供她们买嫁妆了。这个贵族男子也因此能亲眼看到他的女儿们结婚，从此又开始了幸福快乐的生活。

后来，世界各地的孩子们都继承了悬挂圣诞袜的传统。有些国家的孩子则有其他类似的风俗，如在法国，孩子们将鞋子放在门口或壁炉旁，等等。

圣诞树

圣诞树是用灯烛和装饰品把枞树或洋松装点起来的常青树，作为圣诞节庆祝活动的一部分。近代圣诞树起源于德国。德国人于每年 12 月 24 日，即亚当和夏娃节，在家里布置一株枞树（伊甸园之树），将薄饼干挂在上面，象征圣饼（基督徒赎罪的标记）。近代改用各式小甜饼代替圣饼，还常加上象征基督的蜡烛。此外，室内还设有圣诞塔，是一木质的三角形结构，上有许多小架格放置基督雕像，塔身饰以常青树枝叶、蜡烛和一颗星。到 16 世纪，圣诞塔和伊甸园树合并为圣诞树。



圣诞树

关于圣诞树也有很美丽的传说故事，以前德国的亚尔萨斯，是出产圣诞树的地方。根据传说，有一位名叫弗乐伦亭的隐修圣人，住在亚尔萨斯的一个树林当中，他非常喜欢小孩子。有一年的圣诞节，他希望附近的小孩子，都能在一起快乐的玩，但是很贫穷，没有钱给孩子们买喜爱的玩具和糖果，他为这件事很伤脑筋。

一天早上，弗乐伦亭在树林中散步的时候，忽然看见一棵小杉树，树上堆满了雪，树枝上还挂着许多小冰条，经过太阳一照射，闪闪发光，非常漂亮。他就把那棵树弄回来，种在盆里面。又在树林中捡一些野果子，再和上面粉，做成一些十字架，或星星形状的小饼，挂在树枝上面。又用一些小蜡烛，插在树枝上，把那棵树装扮得五光十色，非常的美观。到了圣诞夜晚，弗乐伦亭打起钟来，孩子们听到了，都跑到他的茅屋里，大家围着那棵树，手舞足蹈地唱着圣诞歌曲，然后弗乐伦亭把糕饼分给孩子们吃，让大家度过一个快乐的圣诞节。从

此以后，这个习俗就流传开来了。

关于圣诞树的装饰，世界各地似乎大同小异。由于圣诞节是在冬季，所以圣诞树所采用的都是常青树。多半是四五尺高的小棕树或小松树，栽在大花盆里面，树上布满五颜六色的小蜡烛或小电灯，再挂上各式各样的装饰品与彩带，以及孩子们的玩具和家人所送的礼物。

根据圣诞节习俗的记载，第一棵圣诞树，是白冷城路边的一棵小棕树。在耶稣降生的头一天晚上，圣母玛利亚及圣若瑟走到白冷城的时候，非常疲乏，圣母就在那棵树下休息了一会儿，那棵小棕树，好像受宠的样子，展开它的树枝，给圣母抵挡吹来的冷风。就在那个半夜里，耶稣基督诞生了。这时候，天上出现了一颗特别亮的星星，发出奇妙的光芒，一直射到那棵小棕树的头上，盘旋成了一道美丽的光圈。从此以后，小棕树在圣诞节中，就占据了一席光荣的地位。至于圣诞树开始在全世界风行，那也只是19世纪的事。中古时代，德国流行的宗教剧中，在伊甸园的一场戏，天主造人以后，亚当夏娃背叛天主的时候，戏中用一棵挂满了苹果的棕树，代表着“生命之树”或“知善恶树”。后来信友把戏中的“生命之树”移到家中去，象征着救世主的来临。随着这个象征的发展，到了15世纪，装饰圣诞树，就已经成了一个习俗。

圣诞夜和圣诞歌曲

圣诞夜（12月24日），又称平安夜，即圣诞前夕，是大部分基督教社会的圣诞节日之一。但现在，由于中西文化的融合，它已比不仅是基督教社会，而且还是世界性的一个节日。

届时，千千万万的欧美人风尘仆仆地赶回家中团聚。圣诞之夜必不可少的庆祝活动就是聚会。大多数欧美家庭成员在家中团聚，共进丰盛的晚餐，然后围坐在熊熊燃烧的火炉旁，弹琴唱歌，共享天伦之乐。或者举办一个别开生面的化妆舞会，通宵达旦地庆祝圣诞夜。圣诞之夜是一个幸福、祥和、狂欢的平安夜、团圆夜。

传统上不少基督徒会在平安夜参与子夜弥撒或聚会，通常在世界各地的教堂内举行，以表示圣诞日的开始。一些教会则会在晚上较早时间举行烛光崇拜，通常会有耶稣降生故事的话剧表演，亦会享用大餐，一般会有火鸡或火腿作为主菜。德国的传统菜色则有烧鲤鱼。

圣诞夜

平安夜当晚，全家人会团聚在客厅中，



圣诞雪人

围绕在圣诞树旁唱圣诞歌曲，互相交换礼物，彼此分享一年来生活中的喜怒哀乐，表达内心的祝福及爱。在这天晚上还会看到一群可爱的小男生或小女生，手拿诗歌弹着吉他，一家一家地唱着诗歌报佳音。

那么佳音队这种节日活动是怎么来的呢？据说耶稣诞生的那一晚，在旷野看守羊群的牧羊人，突然听见有声音从天上传来，向他们报告耶稣降生的好消息。根据圣经记载，耶稣来是要做世人的王，因此天使便透过这些牧羊人把消息传给更多的人知道。

后来人们就效仿天使，在平安夜的晚上到处传讲耶稣降生的消息，直到今日，报佳音已经变成圣诞节一个不可缺少的节目。

通常佳音队是由大约 20 个青年人，加上一个被装扮成天使的小女孩和一位圣诞老人组成。在平安夜大约九点后，开始一家一家地报佳音。每当佳音队到一个家庭时，先会唱几首大家都熟悉的圣诞歌曲，然后再由小女孩念出圣经的话语让该户人家知道今夜是耶稣降生的日子，完了以后大家一起祷告并再唱一两首诗歌，最后由慷慨大方的圣诞老人派送圣诞礼物放在那个家庭中的小厅子里，整个报佳音的过程就算完成了！报佳音的活动大约要持续到第二天凌晨 4 点左右才结束。

圣诞夜的高潮是基督教堂在圣诞夜举行的活动。圣诞夜弥撒一般分为两次，晚上 9 ~ 10 点的是一次对教众举行的；另一次是子夜时分的大弥撒，这是圣诞夜的高潮。子夜大弥撒在午夜结束，此时，正好圣诞节来临，常常伴随着教堂的钟声，敲响了对世界的宽恕与祝福、欢乐与幸福。

说到圣诞歌曲，最有名的当数《平安夜》这首歌。这首歌是奥地利一个小地方的小乡村教会的神父尤瑟夫・莫尔（Joseph Mohr）在 1816 年写的歌词，曲是由当地的一位默默无闻的音乐老师弗兰兹・古博尔（Franz Gruber）所作。据说当时是因为小教堂的管风琴坏了，所以古博尔先生为他写的这首歌谱上用吉它伴奏的曲子应急。歌谱后来由修管风琴的人带出来，外面的世界才得以知道这首歌。这首歌很快便传开，很受人们喜爱。今天她已经几乎成为圣诞节的官方“节歌”，而且被译成许多种文字。

这首脍炙人口的歌曲优美动听，充满了一种属于天地的安宁。可以想象当年默默无闻的莫尔神父在圣诞节前的晚上，站在山坡上望着奥地利乡村月下的美景，遥想圣经中关于救世主降生的记载，感慨上帝借着道成肉身的圣子成就的恩情，使心被感恩，灵感奔涌，写下了“Stille Nacht!Heilige Nacht”的不朽诗句。莫尔神父一生微寒，他将自己仅有的财富全部奉献给了当地的学校和养老院，病逝的时候身上不

名一文，真正体现了圣诞传统“博爱惠施”的精神。“平安夜”的曲作者也是名不见经传，以至后来的人很长一段时间都不知道他的名字，所以历史上还有把曲作者归到贝多芬、亨德尔这些“大牌”名下的时候。独行奇事的上帝又一次颠覆“有名”与“无名”，他使用一位默默无闻的乡村小教堂的神父和一位名不见经传的业余作曲者，为世人创作、留下这首流芳百世的圣诞名曲。因此，可以说《平安夜》的来历本身就是一个神迹。

圣诞大餐和饮食文化

正像国人过春节吃年夜饭一样，欧美人过圣诞节也很注重圣诞。这一天，全家团聚，围坐在圣诞树下，共进节日美餐。

在西方，只要是圣诞节享用的家宴都称为圣诞大餐。不过，有几道传统食品是圣诞节必不可少的，如圣诞火鸡、烟熏火腿、圣诞三文鱼、圣诞布丁等。



火 腿



羊 肉

传统的圣诞大餐，在最早的时候流行吃烤猪、火腿，后来是火鸡、三文鱼。总之是以肉为主。除了吃肉，圣诞大餐还得配上红酒。圣诞红酒有特殊的喝法：在酒中加入红糖、橘子皮、杏仁、葡萄干等料，然后在火上一边加温一边搅拌（注意不可开锅），最后淋上一点伏特加，起锅之后，一杯下肚，让人感觉又香又暖。圣诞大餐的另一部分是甜点，如饼干、蛋糕等。这类食品一般在圣诞节前夕就开始准备了，一家人坐在一起制作，孩子们也最爱参与这类他们觉得有趣的事，因为圣诞糕点可以按照他们喜爱的形状和味道来做。瑞典语系的国家在做圣诞糕点时，人们会故意放一颗完整的杏仁，谁要是吃到这颗唯一完整无损的杏仁，谁就是新年的幸运之神。幸运之神当然是有奖品的，北欧人奖给幸运之神的经常是个戴着红蝴蝶领结的小猪形大饼干；在荷兰和德国则是小黑人彼得。可见，在西方吃圣诞大餐不仅可以一饱口福，而且还可以领略一种极具情趣的文化风俗。

圣诞大餐吃火鸡的习俗始于1620年。火鸡是美洲特产，烤制工艺复杂，味道鲜美


圣诞节的甜食布丁

持久。在欧洲人到美洲之前，已经被印地安人驯化。火鸡的名字在英文中叫“土耳其”。因为欧洲人觉得它的样子像土耳其的服装：身黑头红。欧洲人很喜欢吃烤鹅。在移民到美洲之后，还没有养好鹅就有了吃鹅的要求，于是就吃火鸡，竟然发现火鸡比鹅好吃。而且北美洲有很多火鸡。于是烤火鸡成了美国人的大菜，重要节日中必不可少。这种风俗已有300多年的历史了。据说在1620年的圣诞节，大批来自英国的移民抵达美洲大陆的朴里茅斯山。当时，那儿物产贫乏，只有遍布山野的火鸡，于是他们便捉火鸡，作为过节的主菜。因此，圣诞大餐里，除了火腿、甘薯、蔬菜、葡萄干布丁、水果饼、鸡尾酒之外，当然少不了火鸡这位“仁兄”了！

当然火鸡这种风俗盛于美国。英国人的圣诞大餐是烤鹅，而非火鸡。此外，奥大利人爱在平安夜里，全家老小约上亲友成群结队地到餐馆去吃一顿圣诞大餐，其中，火鸡、腊鸡、烧牛仔肉和猪腿必不可少，同时伴以名酒，吃得大家欢天喜地。

火鸡的做法：

火鸡的最传统做法非常简单，您只需要用盐和花椒末将火鸡由里到外充分涂抹，然后在烘炉中烘烤3小时左右即可。美国人吃火鸡的习俗是将火鸡的腹内装填各种材料，放入烤箱内烤熟。等烤熟后将整只火鸡端上桌，再用刀叉把烤好的火鸡分切一起享用。换句话说，他们吃的是“全鸡”。至于为什么不分好再端上桌？这大概就像我们在大年夜吃鱼，不用鱼片而用全鱼上桌是一样的道理。不但兼顾了菜色的美观和视觉的丰富性，同时还有全家人团聚在一起享用大餐的意思。

有些西方人，还习惯在晚宴的餐桌上摆一只整的烤乳猪，英美等国的人们还喜欢在猪的嘴里放一只苹果。据说这个习惯源于一些大家庭，因为只有大家庭才有可能吃得了一头猪。后来一些讲究排场的人在圣诞请客时便纷纷效仿。晚餐后的甜食一般有李子、布丁和碎肉馅饼等，英美等国人认为，吃过这种食物之后会大吉大利、福星高照。

万圣节

节日的起源和传说

每年的10月31日晚上被称做万圣节前夕，通常又叫做万圣节前夜（万圣夜）。

每当万圣夜到来，孩子们都会迫不及待地穿上五颜六色的化妆服，戴上千奇百怪的面具，提着一盏“杰克灯”走家窜户，向大人们索要节日礼物。奇异的“杰克灯”和“不给糖就捣乱”的恶作剧是万圣节最明显的标志。



万圣节

关于万圣节由来的传说有许多版本，其中最普遍的就是源于基督诞生前的古西欧国家，主要包括爱尔兰、苏格兰和威尔士，这几处的古西欧人叫凯尔特人。凯尔特的新年在11月1日，新年前夜，年轻的凯尔特人聚集在一起，戴着各种怪异面具，拎着刻好的萝卜灯（南瓜灯是后期习俗，古西欧最早没有南瓜），游走于村落间。这在当时实则为一种秋收的庆典，也有的说是“鬼节”，传说当年死去的人，灵魂会在万圣节的前夜造访人世，据说人们应该让造访的鬼魂看到圆满的收成并对鬼魂呈现出丰盛的款待。所有篝火及灯火，一来为了吓走鬼魂，同时也为鬼魂照亮路线，引导其回归。

在中世纪的中欧，曾有过基督教摧毁异教徒的历史。可是新年夜前的祭祀庆典从未真正消除，只不过以巫术的形式出现罢了。这也就是为什么我们现在的万圣节里，还留有巫婆的扫帚、黑猫、咒语等痕迹。



万圣节幽灵

万圣节前夜就是“圣夜”的意思。而今天，万圣节前夜已经变成一年中最流行和最受欢迎的节日之一，许多玩家都以极大的热情来庆祝这一节日。

在10月31日的万圣节，实际上是赞美秋天的节日，就好像五朔节是赞美春天的节日一样。古代高卢、不列颠和爱尔兰的祭司——德鲁伊德有一个赞美秋天的盛大节日，从10月31日午夜开始，直至次日（也就是11月1日）持续整整一天。他们认为，在那天晚上他们伟大的死神——萨曼会把那年死去的人的鬼魂统统召来，这些恶鬼要受到托生为畜类的惩罚。当然，当时那些头脑简单的愚民只要想到这种鬼魅的聚会，


万圣节

就会吓得胆战心谅。于是他们点起冲天的篝火，并严密监视这些恶鬼。

万圣节前夜到处有女巫和鬼魂的说法就是这么开始的。至今在欧洲某些与世隔绝的地区还有人相信这是真的。如今在整个欧洲，人们都把万圣节前夜看作尽情玩闹、讲鬼故事和互相吓唬的好机会。于是，人们不再把这节日仅仅用来赞美秋光，而是让它变成一场真正的“狂欢”。

节日的庆祝活动

万圣节前夕，美国的街上四处可见精彩的现场表演，戏台上演的幻觉魔术、逼真的游尸和鬼魂及各种恐怖的电影放映。

到了晚上，人们很快地将蜘蛛丝架起来，再帮负责吓人的演员上妆。鬼屋的内容，则大多与电影主题相关，如：神鬼传奇、星际传奇、鬼故事……这些场景的布置、化妆技术和戏服，就如真的情境一样，一不留神，就会令人尖叫不已。

这场嘉年华盛会的来源于公元前500年，居住在爱尔兰、苏格兰等地的人们相信，往生人的亡魂会在10月31日这一天回到生前所居住的地方，并在活人的身上找寻生灵，以获得再生的机会。当地居民非常担心鬼魂来夺取自己的生命，便在10月31日到来时，将所有灯光熄掉，让鬼魂没有办法找寻到活人，并打扮成妖魔鬼怪的模样将鬼魂吓走。随着时间的流逝，万圣节逐渐演变成带有喜庆意味的节日了。因此，现在象征万圣节的妖怪及图画，都变成了可爱又古灵精怪的模样，如番瓜妖怪、巫婆等。喜爱发挥创意的美国人，在这一天则极尽所能地将自己打扮得鬼模鬼样，让鬼节的趣味变得更加浓厚了。

万圣节是儿童们纵情玩乐的好时候。在孩子们眼中，这是一个充满神秘色彩的节日。夜幕降临，孩子们便迫不及待地穿上五颜六色的化妆服，戴上千奇百怪的面具，提上一盏“杰克灯”跑出去玩。“杰克灯”的样子十分可爱，做法是将南瓜掏空，外面刻上笑眯眯的眼睛和大嘴巴，然后在瓜中插上一支蜡烛，把它点燃，


以南瓜头为主题的装饰

人们在很远的地方便能看到这张憨态可掬的笑脸。

收拾停当后，一群群装扮成妖魔鬼怪的孩子手提“杰克灯”，跑到邻居家门前，威吓般地喊着“要恶作剧还是给款待”“给钱还是给吃”等。如果大人不用糖果、零钱款待他们，那些调皮的孩子就说到做到：好，你不款待，我就捉弄你。他们有时把人家的门把手涂上肥皂，有时把别人的猫涂上颜色。这些小恶作剧常令大人哭笑不得。当然，大多数人家还是非常乐于款待这些天真烂漫的小客人的。所以万圣节前夜的孩子们总会肚子塞得饱饱的，口袋装得满满的。



万圣节南瓜

万圣节前夜最流行的游戏是“咬苹果”。游戏时，人们让苹果漂浮在装满水的盆里，然后让孩子们在不用手的条件下用嘴去咬苹果，谁先咬到，谁就是优胜者。

万圣节的另一个有趣的内容是“Trick or treat（不请吃就捣蛋）”。这一习俗却并非源自爱尔兰，而是始于9世纪的欧洲基督教会。那时的11月2日，被基督徒们称为万灵之日。在这一天，信徒们跋涉于僻壤乡间，挨村挨户乞讨用面粉及葡萄干制成的“灵魂之饼”。据说捐赠糕饼的人家都相信教会僧人的祈祷，期待由此得到上帝的佑护，让死去的亲人早日进入天堂。这种挨家乞讨的传统传至当今就演变成了孩子们提着南瓜灯笼挨家挨户讨糖吃的游戏。见面时，打扮成鬼精灵模样的孩子们千篇一律地都要发出“不请客就要捣乱（不给糖就捣蛋）”的威胁，而主人自然不敢怠慢，忙声说“请吃！请吃！”同时把糖果放进孩子们随身携带的大口袋里。还有一种习俗，就是每家都要在门口放很多南瓜灯，如果不请客，孩子们就会踩烂他的一个南瓜灯。


万圣节

在万圣节当天，用南瓜雕空当灯笼的习俗由来已久，据说最早源于古代爱



万圣节骷髅

尔兰。故事讲述的是一个名叫Jack的人，是个醉汉且爱恶作剧。一天Jack把恶魔骗上了树，随即在树桩上刻了个十字，恐吓恶魔，令恶魔不敢下来，然后Jack就与恶魔约法三章，并让恶魔施法让他永远不会犯罪，而后才让他下树。因此Jack死后，其灵魂是既不能上天堂又不能下地狱，他的亡灵只好靠一根小蜡烛指引着他在天地之间倘佯。

在古老的爱尔兰传说里，这根小蜡烛是在一根挖空的萝卜里放着，称作“JackLanterns（南瓜灯）”，而古老的萝卜灯演变到今天，则是南瓜做的Jack-O-Lantern了。据说爱尔兰人到了美国不久，即发现南瓜不论从来源和雕刻来说都比萝卜更胜一筹，于是南瓜从此就成了万圣节的宠物。

另外，万圣节这天还有庆祝巡游的活动，其来源可追溯到公元前5世纪，当时居住于爱尔兰的凯尔特人将这天定为夏末，亦象征一年的结束，他们相信在新旧岁次交替的前夕，所有时空的规律都会暂时停顿，晚会上所有鬼魂会在灵界大门打开时，趁机游走于人间，到处找寻适合的替身，借此得到重生的机会。所以，凯尔特人为了避免成为鬼魂的目标，便于当晚熄灭家中炉火，装成没有人在家，同时，戴上狰狞可怕的面具，并打扮成鬼怪模样走到街上巡游，营造喧哗吵闹的气氛，以驱赶那些游魂野鬼。

渐渐地，这些传统习俗演变成今天年轻人的庆祝活动，大家在这晚尽情地扮鬼扮马，度过一个开开心心的节日。纽约市在万圣节晚上也会为此举行巡游，让一群吸血鬼、僵尸、巫婆、科学怪人等齐齐现身，同时还非常欢迎市民到场参观，到会者不限年龄、性别，不分阶级、国别，即使你是胆小鬼，也可加入他们的行列，来个热热闹闹的人鬼嘉年华会。

在万圣节的陈设色彩中，橙色是万圣节的色彩主旋律，与“杰克灯”相呼应的橙色与黑色是万圣节前夜的传统颜色，黑色的代表有黑猫、蜘蛛和巫婆，这些都是常见的万圣节象征。



万圣节面具

万圣节时，将家里的大

餐桌用橙色、黄色、草绿色渲染出浓浓的乡村气氛，音响里面放着舒缓淳朴的乡村乐曲，显得非常的温馨。

在万圣节到来的时候，人们还可以举行一个化妆舞会。在化装舞会上装扮成各种各样的样子，带上各样稀奇古怪的面具，让自己的亲戚朋友都认不出来。

复活节

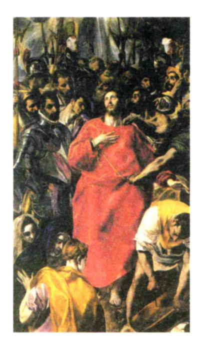
复活节的来源



最后的晚餐

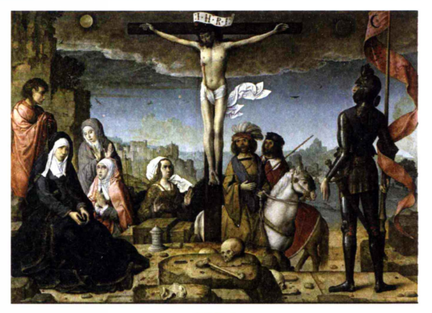
在每年春分月圆之后的第一个星期日，便是人们所熟悉的复活节。它是西方的一个重要节日。基督徒认为，复活节象征着重生与希望，它是为了纪念耶稣基督在十字架受刑死后复活的节日，西方信基督教的国家都过这个节。

关于复活节有一个传说。据圣经记载，上帝的儿子耶稣降生在马槽里，当他 30 岁的时候，挑选了 12 个学生，开始传道工作。在 3 年半期间，他医病、传道、赶鬼，帮助各样有需要的人，将天国的道理讲给人们听。一直到上帝所安排的时候到了，耶稣基督被门徒犹大出卖，被捉拿、审问，最后被罗马士兵钉死在十字架上，临死前曾预言 3 日后必复活。果然在第 3 日，耶稣复活了！按圣经的解释，耶稣基督乃道成肉身的圣子，来世上为了要赎世人的罪，成为世人的代罪羔羊，这也是复活节如此重要的原因。



耶稣降临

耶稣虽然像犯人一样被钉在十字上架，但是他所承受的这一切并不是因为他真正有罪，而是要按上帝的计划替世人赎罪。现在他从死里复活，表示他为我们赎罪成功。任何人只要相信他，并向他认罪，就可获得上帝赦免。而耶稣的复活，代表他胜过了死亡，所以凡是信靠他的人，都将永生，也就是说可以永远和耶稣在一起。因为耶



耶稣殉难

稣现在仍然活着，天天与我们在一起，他能听得见我们对他的祷告，他会看顾我们每天的生活，赐给我们力量，让我们的每一天都充满希望。

节日的习俗及节日礼物

过去，在多数西方国家里，复活节一般要举行盛大的宗教游行。游行者身穿长袍，手持十字架，赤足前进。他们打扮成基督教历史人物，唱着颂歌欢庆耶稣复活。如今的节日游行具有浓烈的民间特色和地方特色，替代了往日浓厚的宗教色彩。

在美国，游行队伍中既有身穿牛仔服踩高跷的小丑，也有活泼可爱的卡通人物米老鼠。在英国，游行者多化装成苏格兰风笛乐队以及皇宫卫士，而且游行主要以介绍当地的历史和风土人情为主，吸引了众多的游客。人们在复活节到来时会纷纷换上新衣。在过去，基督教教徒会在节前去教堂行洗礼，然后穿上自己的新袍，庆祝基督的新生。穿戴一新的习俗一直保留至今，因为人们认为节日里不穿新衣是走霉运的。复活节期间，人们还喜欢把自己的住处进行彻底的打扫，预示着新生活的开始。

人们在节日期间会按照传统习俗把鸡蛋煮熟后涂上红色，既代表了天鹅泣血，又代表了生命女神降生后的快乐。大人孩子三五成群地聚在一处，用彩蛋做游戏，这种风俗历史悠久。他们把彩蛋放在地上或土坡上滚，最后破裂者即为获胜者，胜利者可以得到所有游戏者的彩蛋。该活动非常普遍，即使是白宫，在复活节也会组织这样的游戏，不过这里是将彩蛋放在草坪上滚，人们相信，彩蛋在地上来回滚动


耶稣降架

可以使恶魔不断惊颤、倍受煎熬。

复活节这一天，人们在教堂前点烛以示圣化，并将圣烛迎进千家万户。这一天，孩子们最快乐的事是把圣火送到各家。他们在教堂前用圣火点燃树枝，然后奔跑着送到各家各户，使整个节日充满着欢快的气氛。在德国的巴伐利亚地区，每年的复活节居民们都要举行火炬赛跑，以庆祝耶稣的再生。而北莱茵上威斯特法伦州的吕克台复活节滚火轮则更是远近闻名。六个巨型大木轮被火点燃滚下山谷，就像六个火球从天而降，漆黑的山谷被大火轮照得通明，它与五彩缤纷的焰火交相辉映，再次展示了火给人类带来了新生。

作为德国唯一的少数民族索布族人则是用百骑大合唱的形式来庆祝耶稣的复活。一个个身穿黑色上衣、头戴黑色礼帽的索布族人，骑在用彩带、鲜花和白色贝壳装饰的骏马上，浩浩荡荡地行进在林间小路上。他们边走边用粗犷雄厚的嗓音高唱赞歌，场面相当壮观。

象征生命的蛋、兔、水、火等成了复活节的吉祥物。鸡蛋和兔子在西方是新的生命和兴旺发达的象征。鸡蛋原本象征的是太阳，把鸡蛋染成红色则象征了幸福的生活。在复活节中，父母要特地为孩子们准备制成鸡蛋、兔子形状的巧克力糖，而且亲友间还要互赠送彩蛋。在莱茵河中游和黑森东部的一些城镇，至今保留着“彩蛋树”这一古老习俗。人们把成百的蛋壳涂上彩画，串成蛋链，在复活节这天挂在松树上，制成彩蛋树，大人孩子围着彩蛋树唱歌、跳舞，以此来庆祝复活节。而阿尔卑斯山的姑娘们在复活节这天，则是通过赠送红鸡蛋来表达自己的爱情。姑娘如果向某一小伙子赠送三个红鸡蛋，表示姑娘向小伙子求爱。

复活节彩蛋给人们带来了无穷的快乐！它们不仅精美漂亮，而且富有装饰性，更主要的是代表着人们的美好心愿，并与你分享季节更替的喜悦。

在复活节这一天，到处都可以见到那漂亮的百合花的影子，迷人的百合花象征着神圣和纯洁。人们都是喜爱以在春季、复活节左右的时候寻找那盛开的百合花来代表心中耶稣基督的圣洁。而形状十分像喇叭的百合花，也正像是在大声宣扬着我们心中耶稣基督复活了的好消息。特别是白色的铁炮百合花绝对是是复活节中不可缺少的花卉，在基督教中是被视为他们的“复活之花”。铁炮百合的香味十分浓郁，形状极其迷人，所以世人又称它为麝香百合。

复活节的饮食



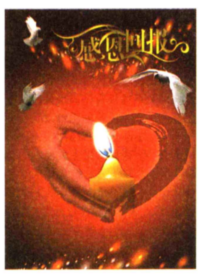
烤火鸡

复活节中，美国人的食品也很有特点，多以羊肉和火腿为主。据传，有一次上帝为考验亚伯拉罕的忠诚之心，命令他把独生子以撒杀掉作祭品，亚伯拉罕万分痛苦，最后，他还是决定按上帝的旨意去做，上帝在他举刀砍向儿子时，派天使阻止了他，亚伯拉罕便将一只公羊献给了上帝。从此以后，在该节用羊作祭品祭祀上帝成为了习俗。吃火腿的习惯据说是由英国移民带入的。当初，英国人用吃火腿表示对犹太人禁忌肉食品内含血的蔑视。到今天，火腿已经发展成为复活节的传统食物。不过，现在人们在复活节期间经常吃复活节罐头。

在欧洲，因为有四旬期（复活节前40天）守斋的缘故，在每次复活节用餐前，都先予以祝圣。因此，第七世纪时，祝圣羔羊的记载就出现了，之后又多了油脂和火腿的祝圣。而面包则使基督徒们想到耶稣是永生的活粮。在欧洲许多国家中，复活节通常会另外烤制特别的复活节面包，面包上画有基督耶稣的字样、十字架或羔羊的图案等，以纪念基督。

感恩节

感恩节的由来



感恩的心

感恩节是美国和加拿大的节日，由美国首创的，原意是为了感谢印第安人，后来人们常在这一天感谢他人。在美国，感恩节是国定假日中最地道、最美国式的节日，加拿大的感恩节则起始于1879年，是在每年10月的第二个星期一，与美国的哥伦布日相同。从1941年起，感恩节是在每年11月的第四个星期四，自这一天起将休假两天，不管多忙都要和自己的家人团聚。

感恩节的由来要一直追溯到美国历史的发端。1620年，著名的“五月花号”船满载不堪忍受英国国内宗教迫害的清教徒102人到达美洲。1620年和1621年之交的冬天，他们遇

到了难以想象的困难，处在饥寒交迫之中。冬天过后，活下来的移民只剩 50 个人左右。基于“来者是客”的信念与习俗，印第安人给这些移民送来了生活必需品，并且教导他们狩猎、捕鱼和种植玉米、南瓜等生存方式。在印第安人的帮助下，来自欧陆的新移民逐渐习惯了当地的生存方式。在欢庆丰收的日子，欧陆新移民邀请印第安人一同感谢上天的赐予。在当前广为人知的感恩节版本里，往往只强调双方的友好关系以及欢乐庆贺的气氛；但同时也有一部分人指出，只一味强调感恩节的快乐以及友好对印第安人并不公平。因为这样容易让人们倾向忘记后续对印第安人的剥削与屠杀的历史。许多人认为，美国第一个感恩节就是印第安人与新移民第一次齐聚感谢上天赐予的那一天。但是，对许多印第安人来说，这并不是第一次人们齐聚一堂感谢上天。对于一些新英格兰的印第安人来说，他们早有感恩节庆的存在。这些印第安人一年举行六次感恩节庆，他们依照不同时节举行不同的感恩仪式。在秋季收成时节举行的感恩仪式，对于这些印第安人来讲，是他们一年中的第五次感恩节庆。一般人所知的“感恩节的由来”，事实上是第一次欧洲的新移民与印第安人一同感谢上天赐与的那一天，而非所谓“美国的第一个感恩节”。



感恩节

第一次欧洲新移民与印第安人一同庆贺的感恩节持续了 3 天，双方也签订了一个和平、友好的协议：印第安人欢迎他们在其中一块原属印第安人的土地上建造属于新移民自己的村庄。这个时刻原本应该是双方友谊逐渐巩固的开始，但不幸的是，友好的关系并没有持续太久。由于不再需要印第安人的援助，一些新移民慢慢淡忘了他们一开始遭受的困难以及受到的帮助，再加上更多新移民的不断涌入，双方的不信任感逐渐升高，摩擦也是越来越多；一些新移民甚至不容忍印第安人的宗教信仰，试图教导、说服印第安人他们的信仰是不正确的。许多的摩擦与冲突导致了后来的“菲力浦国王之战”。

积怨日深的土地

17 世纪 60 年代中期，新英格兰基督教教长约翰已经教化了几百名印第安人皈依基督教，还建立了几个“祈祷镇”。但是在他向万帕诺亚酋长传达福音时，酋长梅塔科米特一把抓住教长的大衣，扯下一粒纽扣举到教长眼前，还声称他对基督教的兴趣，就像对这粒纽扣一样——然后甩手就把纽扣丢到地上。



感恩贺卡

在以后的日子里，梅塔科米特因发起反殖民扩张的战争而声名大噪，英属殖民地人民送他一个绰号“菲力浦国王”，他的真名反被渐渐淡忘了。菲力浦的父亲——老酋长迈斯色以曾经和殖民地移民建立了友好关系。他已经出让、转卖了大片土地给新移民。然而，不断蜂拥而来的移民对土地贪得无厌。新英格兰殖民政府采用了各种办法迫使周围的部落出卖土地。而印第安人部落之间的战争纠纷，使酋长们对枪支弹药的需求不止，在毛皮和土产不够的情况下，只好以土地交换。

1661 年老酋长“迈斯色以”去世时，部落已经陷入殖民地包围之中，印第安人到市镇去，就得遵循殖民地法律。印第安人醉酒倒在大街上，就要被抓去抽皮鞭，或者服 10 天劳役。清教徒殖民政府的法律严厉，让印第安人备受束缚，心中积怨日深。

1662 年，菲力浦的哥哥继任酋长后不久，就受到普利茅斯法庭的传讯。尽管他有酋长之尊，但还是在刺刀下被武装押送到法官面前。令人奇怪的是，在法官传讯之后，菲力浦的哥哥就得了病，不久便去世了，在位不到 2 年。菲力浦怀疑是白人殖民政府下毒将其害死的。菲力浦心怀着对殖民政府的猜疑和怨恨，继承了哥哥的酋长大位。

1675 年，接连几件事情激化了殖民地人民和印第安人的矛盾。如一群属于殖民地居民的牲畜跑进了印第安人的玉米地践踏庄稼，而且据说这样的事时有发生。印第安人开枪打死八匹马，殖民地居民开枪还击，打死一名印第安人，造成白人与土著居民关系陡然紧张。

其中约翰·西斯蒙案件的审判达到了矛盾激化的极端，成为了战争的导火线。

约翰·西斯蒙是万帕诺亚部落的人，童年时父母染天花双亡，一个清教徒家庭收养了他，他自然被熏陶成为了基督教徒。约翰·西斯蒙受过很好的文化教育，在求学期间他还进入过哈佛大学学习深造。他回来后做了酋长菲力浦的翻译，来往于部落与殖民政府之间。约翰·西斯蒙曾警告殖民政府，指出菲力浦王有造反的企图。不久，西斯蒙便被谋杀了。一个由白人和印第安人组成的法庭做出了三位嫌疑人谋杀罪名成立的判决，三名罪犯被处决。其中有一名是菲力浦王的亲信。整个案件直指幕后操纵者为菲力浦王。菲力浦王感到形势逼迫，决定揭竿而起。

血腥的战争

菲力浦王指挥部落兵丁迅速对殖民地城镇发起进攻，他下令：烧毁所有房屋，摧毁所有城镇，杀死所有的白人。菲力浦王所到之处，火焰滚滚，血流遍地，到处都是一片狼藉。一位目击者这样描述部落兵袭击过的地方：两位老人上半身扑倒在门外，而下半身在门内被烧焦了，一位年轻的女人躺在院子里，她的脑袋被枪弹洞穿，躺在她身边不远处的婴儿，头被刺刀戳烂……

菲力浦王的恐怖笼罩着新英格兰大地，殖民们放弃了新开辟的家园，收缩到沿大西洋海岸的较大城镇。由于菲力浦王的部队装备的是燧发火枪，与殖民政府军队配备的火绳发射火枪相比要先进得多。所以，在战争初期，菲力浦王攻势凌厉，气焰嚣张。加上他又有指挥战争的才能，一连设计了几个埋伏，消灭了近200名政府军。

这刺激了其他几个部落的连锁反叛，原来互相敌对的部落，在反对白人侵占家园的共同目标下，结成盟友。一时间新英格兰地区风声鹤唳，四面楚歌。战火笼罩了普利茅斯、罗德岛、马塞诸塞以及康涅格蒂格河流域，殖民们感到恐慌绝望。但战局不到1年就发生了改变，菲力浦王的军队弹药消耗得不到及时的补充，粮食储备也耗尽殆尽。军营只好靠近河流驻扎，一边打仗，一边捞鱼。部队也被分散成了小股，原来的同盟部落，渐渐地发生了分裂，有的部落离开了。反殖民联盟的战斗力大为削弱。

得到新武器装备、粮草充足的殖民军，开始集中兵力反击。殖民军队的报复行动，相当的残暴。其中有两次著名的偷袭，重创印第安部落。政府军在夜间包围印第安人驻地，拂晓突然进攻，一次杀死600印第安人，另一次杀死1000人，其中包括很多妇女儿童。

1年之后，菲力浦王的攻势全无，变为流窜游击。1676年夏，菲力浦王和他几个少数随从被围困在沼泽地，他被击毙之后，身体被斩碎投入水中，他的脑袋被挑在枪尖上，被凯旋而归的军队高举着满街游行。普利茅斯市庆祝大捷，到处都是一片欢腾的景象。

菲力浦王战争的损失惨重，殖民地政府一方的统计，1200家农舍被烧毁，13座城镇被夷为平地，8000头马匹牲畜被打死，600多名士兵战死，平民、妇女儿童死亡约2000人。殖民地所欠的战争债务，超过殖民地全部资产。

印第安人一方具体死亡人数不详，一般认为是殖民地政府一方的3倍。估计仅在战场上就死去约2000人。传染疾病夺去的性命比战争还多。拿菲力浦王的万帕诺亚部落来说，战前约15000人，战争和疾病使人口减少了十之八九。俘获的部落的主要头目被绞死，菲力浦王的妻子和儿子被卖到百慕大当奴隶，少数逃散者加入了其他的部族。万帕诺亚部落从此被消灭了。

菲力浦王最终与自己的小邦同归于尽，他只是留下一句让殖民者心惊肉跳的话：“拼必死之命，殉必亡之国。”

虽然印第安人在美洲居住时间最长，是这块土地最原始的主人，但是要试图维

护低效、传统的土地利用方式，总归是要失败的。这种失败不能以文明的方式，就只能以野蛮的方式结束。遗憾的是它的野蛮不仅使印第安人丢失了土地所有权，又葬送了不少族人的性命，失败的苦涩，不堪回味。

当然，有人把菲力浦王之战看成一场印第安文化和欧洲文化之战，倾向树立基督教文明；也有人把它看成是白人和土著的种族战争，意在激发民族主义情绪；有人从中找到殖民主义扩张的罪恶证据，证明反对殖民主义的正义性；还有的以这场战争中发生的严重摧残人权的行为，来揭露今天美国高举人权旗帜的虚伪性；甚至白人至上主义者也可以从中找到有色人种愚昧落后的大量例子，以支援白人种族优越论……凡此等等，都是各取所爱。

感恩节的习俗和文化

刚开始的时候，感恩节没有固定的日期，由各州临时决定，直到美国独立后，感恩节才被列为全国性的节日。

美国每到感恩节，上下会举国同庆，热闹非常。人们按照习俗前往教堂做感恩祈祷，学校和商店也都按规定放假休息。孩子们还模仿当年印第安人的模样穿上离奇古怪的服装，画上脸谱或戴上面具到街上唱歌、吹喇叭。感恩节后，学校会让同学们画一张感恩节的画，大部分学生画的都是火鸡。城市乡镇到处都有化妆游行、戏剧表演和体育比赛等。分别了一年的亲人们也会从天南海北归来，一家人团圆，品尝以火鸡为主的感恩节美食，一边大嚼美味火鸡，一边对家人说："谢谢！。"美国当地最著名的庆典则是从 1924 年开始的梅西百货感恩节游行。

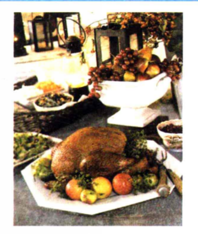
同时，好客的美国人也忘不掉这一天邀请好友、单身汉或远离家乡的人共度佳节。从 18 世纪起，美国就出现了一种给贫穷人家送一篮子食物的风俗。当时有一群年轻善良的妇女想在一年中选一天专门做善事，觉得感恩节是最理想的一天。所以感恩节一到，她们就装上满满一篮食物亲自送到穷人家。这件事远近传闻，不久就有许多人学着她们的样子做起来。不管遇到谁，他们都会说："谢谢！"

感恩节购物已经成为美国人的习俗。从感恩节到圣诞节这一个月，美国零售业总销售额能占到全年的 1/3，是各个商家传统的打折促销旺季。疯狂的购物月从感恩节的次日（星期五）开始，这一天即被称为黑色星期五。之所以叫这个名字，据说是因为周五这天一大早，所有人都要摸着黑冲到商场排队买便宜货，这种行为有个非常形象的说法，叫 Early Bird（早起的鸟儿）。在外国，感恩节同中国的春节一样重要！

感恩节的食物和游戏

第一个感恩节的菜谱是：玉米面包、英国奶酪派、鹿肉、鸭和鹅、大蒜和洋葱、南瓜布丁、印地安布丁、沙拉。

感恩节的食品极富传统色彩。每逢感恩节，在美国，肥嫩的火鸡是感恩节必不可少的传统主菜。火鸡原是栖息于北美洲的野禽，后经人们大批饲养，成为美味家禽，每只可重达四五十磅。现在仍有些地方设有猎场，专供人们在感恩节前射猎，有兴趣的人到猎场花些钱，就能亲自打上几只野火鸡回家，使节日更富有情趣。



感恩节餐桌



南瓜饼（感恩节食物）

依照食谱，一只20磅左右的火鸡要烤上4个小时，直到火鸡完全熟烂了。还需要整只烤出，鸡皮烤成深棕色，肚子里还要塞上许多拌好的食物，如碎面包等。烧火鸡的汁，会被用来制成黏稠的肉酱，拌上甜甜的红莓果酱，作为火鸡的调料。

火鸡的吃法也有一定的讲究。端上桌后，由男主人用刀切成薄片分给大家。然后其他人自己浇上卤汁，洒上盐，味道十分鲜美。感恩节的食物除火鸡外，还有红莓苔子果酱、甜山芋、南瓜饼、沙拉、玉蜀黍、自己烘烤的面包以及各种蔬菜和水果等。这些东西都是感恩节的传统食品。



圣诞火鸡

感恩节餐桌的布置也非常有特色。主妇们不再像往常一样摆放鲜花，而是摆放水果和蔬菜。一般是中间放上一个大南瓜，周围堆放些苹果、玉米和干果。有时人们还把苹果或南瓜掏空，中间放满去壳的干果或者点燃蜡烛。平时，女主人可以在饭后把客人请到客厅里，但在感恩节却不这样做。因为感恩节的聚餐是甜美的，每个人都愿意在饭桌旁多呆一会儿，他们一边吃一边愉快地回忆往事，直到最后一根蜡烛燃尽，他们才离开那可爱的餐桌。

节日游戏

感恩节宴会后，有些家庭常常还会做一些传统游戏。第一次感恩节，人们举行了跳舞、比赛等娱乐活动，其中有些活动留存至今。有种游戏叫蔓越桔竞赛，是把一个装有蔓越桔的大碗放在地上，4～10名竞赛者围坐在周围，每人发针线一份。

比赛一开始，他们先穿针线，然后把蔓越桔一个个串起来，时限是3分钟；时间一到，谁串得最长，谁就是胜利者，还会给他发奖品。至于串得最慢的人，大家还开玩笑地发给他一个最差奖。

还有一种玉米游戏也很古老。据说这是为了纪念当年在粮食匮乏的情况下发给每个移民五个玉米而流传下来的。游戏时，人们先把五个玉米藏在屋里，然后大家分头去找，有找到玉米的五个人参加比赛，其他人在一旁观看。比赛开始，五个人就迅速把玉米粒剥在一个碗里，谁先剥完谁得奖，没有参加比赛的人围在碗旁边猜里面有多少玉米粒，猜的数量最接近的奖给一大包玉米花。

人们最喜爱的游戏要算南瓜赛跑了。比赛者用一把小勺推着南瓜跑，规则是绝对不能用手碰南瓜，先到终点者获奖。比赛用的勺子越小，游戏就越有意思。

除上述的这些活动以外，有些家庭在节日里还会驱车到乡间郊游，或是坐飞机出去旅行，特别是当年移民们安家落户的地方——普利茅斯港更是游客们向往的去处。在那里，可以看到按照“五月花”号仿制的船和普利茅斯石，还可以花几个小时在移民村里参观。因移民村是仿照当年的样子建成的，而且参观时，还有专门人员扮成教徒同游客们谈天，给人一种身临其境的感觉。

愚人节

愚人节的起源和文化

每年4月1日是比较有趣的愚人节，又称万愚节，是西方社会民间传统节日。每年愚人节这天，不分男女老幼，都可以肆无忌惮地互开玩笑，互相愚弄欺骗，以此来换得娱乐。

愚人节起源于法国的说法较多。18世纪初，愚人节习俗传到英国，接着又被英国的早期移民带到了美国。起初，任何美国人都可以炮制骇人听闻的消息，而且可以不负丝毫的道德和法律责任，政府和司法部门也不会对其进行追究。相反，谁编造的谎言最离奇、最能骗取人们相信，谁还会荣膺桂冠。这种做法给社会带来不少混乱，也因此引起人们的不满。现在，人们在节日期间的愚弄欺骗已不再像过去那样离谱，而是以轻松欢乐为目的。



鱼是愚人节的象征

追溯愚人节的起源，大约有下列几种：

1564年，法国国王查理九世决定采用新改革的纪年法——格里高利历，以1月1日为一年的开始，改变了过去以4月1日为新年的的开端。但一些守旧派不赞成这种改革，依然按照旧的历法在4月1日这天送新年礼，庆祝新年。这些守旧派也因此受到了主张改革的人的大加嘲弄，在4月1日给他们送假礼物，邀请他们参加假的聚会，并将这些上当受骗的保守分子称为“四月傻瓜”“上钩的鱼”。从此，4月1日捉弄人便流传开来。当人上当受骗的时候，捉弄他的人会大声叫：“四月之鱼”，意为“四月恶作剧”。这句成语的由来与其本意已经不太清楚了。

据英国历史学家的考证：“愚人节”的起源乃是出于印度佛教那句“到达彼岸”的话。而英文百科全书里面则记载着：“愚人节”乃是15世纪宗教革命之后出现的一个说谎节日。那时西班牙王腓力二世曾经建立一个“异端裁判所”，只要是非天主教徒就会被视为异端，在每年4月1日处以极刑（死刑）。对此，臣民们每天都在惶恐中度日，于是他们以说谎取笑为乐，来冲淡对统治者的恐惧与憎恨。此后，随着长时间的沿用，逐渐演变成了现在的愚人节。

另外，关于愚人节的由来还有一个很有名的希腊神话传说。农业女神得墨忒尔，在希腊是个妇孺皆知的神祇。她具有无边的法力，可以使土地肥沃，五谷丰登，也可以令田园荒芜，万物凋零。她在希腊众神中，也是最受尊崇的女神之一。万神之王宙斯是她的弟弟，也是她的丈夫。仅凭这个身份，就足以使众神在她的脚下俯首帖耳了。但是，这位权势无比的女神的生活并不是那么幸福美满。宙斯凭借着神王的地位，到处拈花惹草，闹出了许多风流韵事，给得墨忒尔带来了无穷无尽的烦恼。唯一能够让她享受生活乐趣的，还是她和宙斯所生的女儿佩尔塞福涅。佩尔塞福涅是一个聪慧、美丽、活泼、天真的姑娘，和她在一起，任何人都没有了悲伤和忧愁。

这一天，冥王哈得斯驾车巡视西西里岛，恰好被在云端中走过的爱与美女神阿芙罗狄忒看到了，同时让她看到的，还有正在田野里散步的佩尔塞福涅，以及她的伙伴女战神雅典娜，狩猎女神阿尔忒弥斯。一看到这几个人，阿芙罗狄忒就气不打一处来。这几个男女，从来不议论爱情，也不谈婚论嫁，眼睛里可还有她爱神的地位吗？雅典娜和阿尔忒弥斯是出名的贞洁女神，又都以武艺高强，神通广大，闻名神界天国，还是不惹为好。但对佩尔塞福涅这小丫头，那就不用客气了。于是，头上晃动着神圣光环的阿芙洛蒂德将自己的儿子小爱神厄罗斯召唤过来，对他说：“看看吧，这几个人是怎样对待爱情的？如果人和神都学他们的样，我们还怎样统治这个世界？来，给哈得斯射上一支金箭，让他疯狂地爱上佩尔塞福涅！”

厄罗斯是个百发百中的神射手。他弯弓劲射，一枝无形的情欲之箭，正扎进哈得斯的心窝。然后，他便跟随着阿芙洛蒂德，扬长而去，静等着看好戏了。果然，哈得斯中箭后，对佩尔塞福涅产生了刻骨铭心的爱。但他明白得很，这个远近闻名的美人儿，绝不会情愿放弃阳光明媚的大地和天空，跟他到阴暗的冥府中去。因此，他找到自己的兄弟众神之王宙斯，请求他作主将女儿嫁到冥府。“这个嘛……我作不了主”，众神的主宰沉思着说：“你也知道，得墨忒尔难缠得很。不过，你要是有本事把佩尔塞福涅抢走，我倒不反对。”得到了神王的默许和暗示，哈得斯满心欢喜，


愚人节狂欢

他立刻返回冥土，做好抢亲的准备。

一天，佩尔塞福涅在田野里正欲弯腰采摘一朵野花时，大地突然裂开了一条宽宽的地缝。随后，一辆闪闪发光的金车，冲上了地面，驾车的就是威风凛凛的冥王。他不由分说，一把抱起佩尔塞福涅，放到他身边的座位上，一声吆喝，马车便以迅不可及的速度沉入地下。裂开的大地倏然合上了，依然是阳光灿烂，绿草如茵，除了天空中还回荡着佩尔塞福涅的呼救声外，好像什么也没发生过。得墨忒尔在很遥远的地方，听到了女儿撕心裂肺般的呼救声。但当她以最快的速度飞回来时，女儿已经不见了。她只知道女儿被“强盗”劫走了，但是，这个强盗是谁，却一点蛛丝马迹也找不到。那些知道佩尔塞福涅下落的神灵们，全都缄口不言。因为他们知道这件事的背景，宙斯和哈得斯都不是好惹的，谁也不想引火烧身。有几个神祇被逼问急了，也是南辕北辙瞎扯一通。女神按照他们的指点，没头苍蝇般乱闯乱撞，不由分说，这些都成了徒劳无功的跋涉。

然而，对女儿的爱，促使得墨忒尔永无休止地找下去。无论哪个神说了什么，她都确信不疑。虽然后来的事实证明，那些都是彻头彻尾的谎言。无奈之下，她在深不可测的埃特纳火山口点燃了两支松木火把，把整个世界照得一片通明。从那时起，无论黎明女神还是黑夜女神，都未见她坐下来休息片刻。就这样，得墨忒尔走遍了世界上的每一个角落。但是，她的女儿就像被风卷走了，被太阳晒化了，或者变成了水汽和浮云似的，仍然踪影全无。众神对她也逐渐由同情转为厌恶。因为这个“女疯子”为寻找女儿，搅得世界上没有片刻安宁。他们越加拿她开心起来，忽而指向东南，忽而指向西北，无非是想把她支走，过几天太平日子。

最后，得墨忒尔只得拖着疲倦的身子，返回了西西里岛——佩尔塞福涅失踪的地方。奔波了这许多天，连罪魁祸首是谁都不知道，女神相当地气恼。于是，她便把一肚子的怨气，都撒到了西西里农人身上。她杀死了岛上所有的耕牛，命令土地坚如钢铁，封住地里的种子，让所有的植物都枯黄凋零。把这个地域辽阔的大岛弄


愚人节小丑

得赤地千里，饿殍遍地。宙斯见她闹得太不像话，就“好心”地劝她再到别处看看，别拿无辜的农民出气。得墨忒尔不知其中有诈，再一次踏上了东闯西逛的征途。这一下子可不得了，不知多少地方，由于女神的愤怒，变得颗粒无收，到处都弥漫着饥馑和灾荒的绝望气氛。

当她明白自己又上了丈夫一个大当时，才静下心来，想一想到底该怎么办，无意中她抬起头来，看到了驾着金车，在茫茫太空巡行的太阳神阿波罗。猛然想到，只有他高高在上，普照一切，明察秋毫，天底下发生的任何事情，都不可能逃过他的双眼。得墨忒尔这才若有所悟，于是手执火把，飞到赫利俄斯面前，请他指点迷津。

伟大的太阳神怜悯女神的遭遇，又无需畏惧冥王的权势。而且，他也不愿意得墨忒尔再这样大闹下去，让众神看笑话，让老百姓受难，便把哈得斯抢亲的情况，仔细描述了一番。得墨忒尔恍然大悟，但为时已晚。此时此刻，佩尔塞福涅在哈得斯的威逼利诱下，已然成了尊贵的冥后，无法再到地上和母亲团聚了。何况，得墨忒尔再神通广大，也没本事把女儿从哈得斯手中硬夺过来。

得墨忒尔知道自己受了众神的欺骗、愚弄，愤懑和气恼更加深了一层。她干脆下了一道命令，让全世界的植物一起凋零，所有的庄稼全部枯死，大地上不允许出现一丝绿色。自己则躲到一个偏僻的地方，不再露面。这一来，天上地下全部乱了套。老百姓没有粮食吃，每天都有成千上万的人饿死。成群结队的亡魂拥入冥府，吵吵闹闹，把哈得斯弄得心烦意乱，狼狈不堪。众神也因为得不到人间的祭祀和礼物，一个个饿得面黄肌瘦。宙斯没办法，只好让佩尔塞福涅每年有 1/3 时间住在冥府，2/3 时间则返回人世，侍奉她的母亲。以后，每当佩尔塞福涅留居冥土时，得墨忒尔便愁眉不展，大地也是一片萧条，俨然成了冬季。而女儿一旦和她团聚，女神便喜笑颜开，世界的草木又重现复苏，群芳争艳，到此都是一片勃勃生机的景象，此时就是春、夏、秋三季。

很明显，在这个故事里，得墨忒尔是一个十足的傻瓜。她不知道爱神的把戏，不知道丈夫和哈得斯的同谋，事件发生后，又被众神支得团团转，屡屡上当受骗，被人戏弄。此后，人们便设立了愚人节，用善意的谎言，告诫那些自以为聪明的人，不要由于轻信，干出贻笑大方的蠢事。

愚人节的习俗和整蛊办法

在西方国家里，每年 4 月 1 日的“愚人节”意味着一个人可以肆无忌惮的开各种玩笑。叫一声“愚人节玩笑”，你的恶作剧就会被原谅。每逢这个节日，魔术品商

店就会提供很多翻新的花样。例如坐上去就会发出似噪音的刺耳的坐垫；划着后会变成烟花的火柴；以及为那些要在舞会上装出另一副面孔的人准备的肉瘤、假鼻子、胡子、眼镜和油灰。

随着时间的推移，愚人节作弄人的手法，也是别出心裁、花样百出。如碌碌无为的公务员会接到提升的调令，儿子会接到父亲去世的电报，新婚的妻子可能会收到告发丈夫不忠的信件。某年4月1日，英国《每日镜报》登出一帧照片，一个面容酷似某国总统的男人，一手挽着一个几乎全裸的美女。凡此种种，如果你都信以为真，那就上了大当。当然，如果你真受了愚弄，也不必像得墨忒尔女神那样大发其火，最好拿出点“绅士”风度，一笑置之，才符合愚人节与人为善的真谛。



捉弄人的小孩们

愚人节时，人们还会常常组织家庭聚会，用水仙花和雏菊把房间装饰一新。典型的传统做法是布置假环境，可以把房间布置得像过圣诞节一样，也可以布置得像过新年一样，待客人来时，则祝贺他们“圣诞快乐”或“新年快乐”，让人感觉别有一番情趣。

4月1日的鱼宴也是别开生面的。参加鱼宴的请帖，通常是用纸板做成的彩色小鱼。餐桌用绿、白两色装饰起来，中间放上鱼缸和小巧玲珑的钓鱼竿，每个钓竿上系一条绿色飘带，挂着送给客人的礼物或是一个装满糖果的鱼篮子，或是一个精巧的赛璐珞鱼。不言而喻，鱼宴上所有的菜都是用鱼做成的。

在愚人节的聚会上，还有做假菜的风俗。有人曾经描述过一个典型的愚人节菜谱：先是一道“色拉”，莴苣叶上撒满了绿胡椒，但是把叶子揭开后，才发现下面原来是牡蛎鸡尾酒；第二道菜是“烤土豆”，其实下面是甜面包屑和鲜蘑；此后上的菜还有用蟹肉作伪装的烧鸡和埋藏在西红柿色拉下面的覆盆子冰淇淋。饭后，客人还可以从药丸盒里取食糖果。

不过愚人节最典型、最有意思的活动还是大家互相开玩笑，用假话捉弄对方。小孩们会告诉父母说自己的书包破了个洞，或者脸上有个黑点，等大人俯身来看时，他们就一边喊着“四月傻瓜”，一边笑着跑开去。有的人把砖头放在破帽子下面搁在马路当中，然后等着看谁来了会踢它。还有的人把细线拴着的钱包丢在大街上，自己在暗处拉着线的另一端。一旦有人捡起钱包，他们就出其不意地猛然把钱包拽走。总之，每逢愚人节这一天，动物园和水族馆还会接到不少打给fish(鱼)先生tiger(老虎)先生的电话，常常惹得工作人员掐断电话线，以便减少麻烦。

现在，愚人节已经发展成为一个国际性节日，几乎在整个欧洲和北美都非常流行。苏


布谷鸟

格兰称这一天的受骗者为“布谷鸟”，似乎和农业女神还存在着一些关系。法国人则叫作“四月鱼”，这大概是因为小鱼在四月刚孵出，糊里糊涂地见饵就吞，容易上钩的缘故吧！

愚人节这天玩笑只能开到中午 12 点之前，这是约定俗成的严格规矩。过了钟点还开玩笑的人会立刻碰钉子，自找没趣儿，他将是一个比被他取笑的人还大的傻瓜。有一首小诗是这样描述的：愚人节已过十二点，你这个大傻瓜来得晚。待到来年愚人节，你将是最大个的大笨蛋。

愚人节的禁忌

很多人都希望借愚人节来跟大家开玩笑，但有时玩笑开得太过，反而会带来反效果。

2003 年，SARS（严重急性呼吸综合症）在香港蔓延期间，香港一名中学生利用从《明报新闻》的网页格式改装，在自己制作的网站里发出一则假新闻，指因为 SARS 在香港蔓延，所以香港需要宣布成为疫区，海陆空交通要道即时封闭。此外，有关报道亦指当时香港的行政长官董建华为了不能处理好疫情而向中央请辞。这一则愚人节笑话新闻本来只经过 ICQ（意为“我在找你”，软件名称）给他自己的同学，但他的同学有的却信以为真，把链接再散播给其他人，此消息很快就在网络上传播开了，引起公众一阵恐慌，纷纷涌往超级市场抢购食物。港府于是立即召开记者招待会辟谣，并拘捕有关的学生，并控以“在明知 SARS 是疫病的情况下发布有关它的虚假消息罪名”。

同日，著名香港歌影艺人张国荣在香港文华东方酒店跳楼自杀。这一则死讯因在愚人节发生，消息虽然在网络上广泛流传，但一度被人认为是不可能的恶作剧，直至主要媒体有所报道，才发觉消息属实，随即带来演乐圈、乐坛和香港以至各地华人的震撼，不少人士均称此事难以相信。

情人节

情人节的起源故事和节日文化

每年的 2 月 14 日男女青年比较热衷的情人节，又名圣华伦泰节，也是西方的传统节日之一。该节日原来是为纪念两位同是名叫华伦泰的基督宗教初期教会殉道圣人的。

关于该节日的来源，有以下几种说法：

说法一

3世纪，罗马帝国皇帝克劳迪乌斯二世，当时出于战争的考虑，使更多无所牵挂的男人可以走上争战的疆场，在首都罗马宣布废弃所有的婚姻承诺。一名叫瓦仑廷的神父没有遵照这个旨意，而是继续为相爱的年轻人举行教堂婚礼。事情被告发后，瓦仑廷神父先是被鞭打，然后被石头掷打，最后在270年2月14日这天被送上了绞架被绞死。自14世纪以后，人们就开始纪念这个日子。现在，中文译为“情人节”的这个日子，在西方国家里就被称为Valentine’s Day情人节，用以纪念那位为情人做主而牺牲的神父。

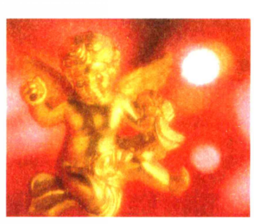
说法二

在古罗马时期，2月14日是为表示对约娜的尊敬而设的一个节日。约娜是罗马众神的皇后，罗马人将她尊奉为妇女和婚姻之神。接下来的2月15日则被称为“卢帕撒拉节”，是对约娜统治下的其他众神表示尊敬的节日。

在古罗马，年轻人和少女的生活是被严格分开的。然而，在卢帕撒拉节，小伙子们可以选择一个自己心爱的姑娘的名字刻在花瓶上。这样，过节的时候，小伙子就可以与自己选择的姑娘一起跳舞，庆祝节日。如果被选中的姑娘也对小伙子有意的话，他们便可一直配对，最终他们会坠入爱河并一起步入婚姻的殿堂。因此，后人将每年的2月14日定为情人节。

说法三

相传有个古罗马青年基督教传教士圣瓦伦丁，因冒险传播基督教义，而被捕入狱。在狱中他的这种精神感动了老狱吏和他双目失明的女儿，他们对圣瓦伦丁进行了悉心的照料。临刑前圣瓦伦丁给姑娘写了封信，表明了对姑娘的深情。在他被处死的


小爱神丘比特


爱神丘比特

当天，盲女在他墓前种了一棵开红花的杏树，以寄托自己的情思，刚好这一天是2月14日。

现在，在情人节中，通常以赠送一枝红玫瑰来表达情人之间的感情。将一枝半开的红玫瑰作为情人节送给女孩的最佳礼物，而姑娘则以一盒心形巧克力作为回赠的礼物。此外，许多小伙子还把求爱的圣瓦伦丁的明信片做成精美的工艺品，剪成蝴蝶和鲜花，以表示心诚志坚。姑娘们晚上将月桂树叶放在枕头上，希望梦见自己的情人。

关于邱比特跟情人节的关系，辞典里说："丘比特，罗马爱神，相当于希腊爱神厄洛斯。他通常由一个可爱的小男孩所代表，背部长有两只翅膀，眼睛给布蒙住，手持弓箭。"

情人节礼物

在情人节的习俗中，恋人们通常会在这一天送些小礼物给对方，鲜花和巧克力是必不可少的礼物，也是情人节礼物中的传统礼物。随着人们认知的提高，情人节礼物也变得多样化。

玫瑰

在希腊神话中，爱神阿佛洛狄特为了寻找她的情人阿多尼斯，奔跑在玫瑰花丛中，玫瑰刺破了她的手，刺破了她的腿，鲜血滴在玫瑰的花瓣上，白玫瑰从此变成了红色的，红玫瑰也因此成了坚贞爱情的象征。后来，人们把玫瑰当作是爱情和真挚纯洁的爱的象征。人们多把它作为爱情的信物，是情人间首选花卉。



黑玫瑰

玫瑰代表的是爱情，并且不同颜色、朵数的玫瑰还有着不同的含义！红玫瑰代表热情真爱；橘红色玫瑰代表友情和青春美丽，黑玫瑰则代表温柔真心，白玫瑰代表纯洁天真，蓝玫瑰则代表敦厚善良，黄玫瑰代表珍重祝福和嫉妒失恋，紫玫瑰代表浪漫真情和珍贵独特。

当然情人节不只有玫瑰，还有很多花，如百合、蔷薇、向日葵、金盏花、石斛兰、郁金香等。

巧克力

浪漫喜庆的季节，巧克力传递你我的心意。香醇浓郁，柔滑细腻的口感，余香飘渺，浓情蜜意的感觉使巧克力成为喜庆的节日和浪漫的日子里人们最喜爱的礼物。人们用巧克力传递对爱情、亲情、友情的甜蜜感受和美好祝福。每个人都有自己喜爱巧


巧克力



情人节巧克力

克力的理由。当巧克力在你口中融化的时候，美妙的感觉就延展开来……“浪漫、青春、健康、力量、关心、博爱、愉悦”7个喜爱巧克力的理由，美味香浓的巧克力都能给你。人们喜爱巧克力无可抗拒的美味，更多的人从巧克力的美味中体会到对生活的感悟。在很多人心底的美好记忆中，幸福的感觉就像巧克力的美味一样回味无穷，丝丝萦绕。

有人说巧克力是甜的，有人说它是苦的，有人说它是快乐，有人说它是分享的。巧克力对于食用价值来说更多的带给人以精神的享受。因为人类在恋爱的时候大脑会分泌大量的苯乙胺、多巴胺和正肾上腺素。而巧克力的天然成分中恰好含有一种叫苯乙胺的物质，所以巧克力才常常被人们拿来和恋爱联系在一起。据说，苯乙胺能引起人体内荷尔蒙的变化，跟热恋中的感觉相似。这大概就是好多人在情人节这天选择它的原因吧！

当然，不同类型的巧克力也有着不同的含义：榛子巧克力代表的是忠贞，果仁巧克力代表的是可人，酒心巧克力代表的是与你共醉；奶香巧克力是我的蜜糖的意思。

情歌

唱情歌是情人们表达爱意的一种形式，有时男性会借着唱情歌向爱人求婚，尤其在情人节这种有意义的日子，更为常见。

十二个情人节

不知是由于人们对爱情忠诚的信仰，还是商业上的炒作，如今在一年里，每个月的14号，加上传统的圣·瓦伦丁日，已经有了12个不同的情人节。

1月14日，日记情人节。在这一天，情侣们会相互赠送一个足够纪录一周年恋爱情事的日记本，以此象征两人将携手走过未来一年，并留下很多美好的回忆。而单身的女孩子们，在这新的一年的开始，对自己喜欢的人要有表白和计划，写在自己的日记本里，在心中撒下爱的种子。

2月14日，西方传统情人节。男女在这一天互送巧克力、花和贺卡，用以表达爱意或友好，现已成为欧美各国青年人喜爱的节日。大概这世上有多少情人就有多少关于情人节来历的诠释吧。和中国人现在用近乎狂热的热情过起了圣诞节一样，情人节也已经悄悄渗透到了无数年轻人的心目当中，成为中国传统节日之外的又一

个重要节日。

3 月 14 日，白色情人节。白色情人节，大家也应该很熟悉了，流行的解释是说，2.14 男生要是收到女生的礼物，在一个月之后的白色情人节就应该有个答复。白色情人节流行于日本、韩国、台湾等地区，是我们所知道的西方情人节的延续，也是最早的“非主流”情人节，也是其他“非主流”情人节的先导。其实，白色情人节的诞生，是一个不折不扣的“商业阴谋”。



情人节卡片

白色情人节最早诞生于 1977 年，由日本福冈市博多区的甜点（菓子）制造商（石村万盛堂）所发起的，以鼓吹收到心意的一方应该要回礼给对方，作为促销糖果的手段，节日最早称为糖果赠送日。自 1980 年起，因为糖果所使用的砂糖是白色，所以改称为白色情人节。

不久后，巧克力制造商发现他们也可以在这个节日中获利，因此也开始促销白色的巧克力，现在，在这一天要回礼时，除了糖果与白巧克力之外，还有很多其他的礼品。

目前关于情人节与白色情人节，到底是男先送礼还是女方先送礼，已不再有定论，重点是这样的节日让有情有缘的男女双方都有一个可以发挥与表达自我心意的时机，当然，相关的商人们也可以趁机狠捞一笔。

4 月 14 日，黑色情人节。黑色情人节就像恶搞一样，听名字可能就知道几分意思，跟“光棍节”差不多，据说此节来源于韩国。

似乎这个情人节就是来自于那些没有过节的人群的怨念：虽然并非天下有情人都能天长地久，甚至曾经拥有，但谁说孤家寡人或痴男怨女就不能过情人节？“黑色情人节”就是属于单身贵族们的情人日。在前两个月他们或许既没收到甜蜜小礼物，也没人给送巧克力，但 4 月 14 日这天，大家共聚一堂，彼此鼓励，加油打气，化悲愤为力量，倒和热闹，而且十分开怀，借此消除形单影只的落寞感。

单身贵族们并非只有落寞感，他们也能欢天喜地度过这一天。过节的人会让自己生活在百分百的黑色世界里，穿黑色套装、黑帽子、黑皮鞋，吃黑豆制成的面条，喝咖啡也不加奶精，享受黑咖啡的苦涩原味，让爱情暂时见鬼去吧！

5 月 14 日，黄色与玫瑰情人节。这一天也是情人节，如果已经到了 5 月，你的事情还是没有任何进展，在这一天穿着黄色衬衫或黄色套装，吃黄色咖喱饭，就是告诉大家：“我还是单身！”。春日融融，将黄色穿在身上，也相当符合季节气氛。5 月是玫瑰发芽的时节，气候宜人适合出游，因此许多情侣都选在这天相携到户外踏青，所以 5 月 14 日也有“玫瑰情人节”之称。

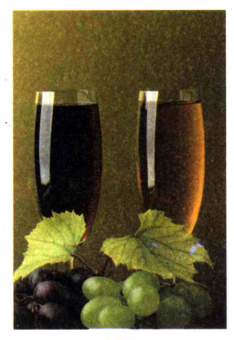
在玫瑰情人节也是做表决的日子，送人红玫瑰是倾诉爱意；送白玫瑰花表示仍犹豫未决；若送上一束黄玫瑰，就是说再见咯。

6月14日，亲吻情人节。亲吻情人节是个属于成双成对恋人的重要节日，在这一天，情侣们不必再害羞，可以大大方方地用亲吻尺度来表达对对方爱意的深浅。当然，花前月下，烛光晚餐等浪漫气氛，对一吻定情可是很有帮助的哦！而在这一天，世界各地也会有不同性质的“亲吻大赛”举行。

7月14日，银色情人节。银色情人节，是把你的意中人带回家给老爸老妈认识，或介绍给其他你所尊敬的长辈的好机会。当然，这一天的全部开销，都由这些“可爱的长辈”买单，但是你最好先确定长辈对这个节日很熟悉。银色情人节也是爱侣互赠银制礼品、饰物的日子。传统习俗是用银戒订婚，所以在这天你们也可以去买一对，戴在手上，作为甜蜜心情的见证。



情人节



葡萄酒

8月14日，绿色情人节。绿色情人节可不是说要环保什么的，绿色情人节当然和翁郁的森林脱不了关系。酷热难耐的夏日午后，不妨和你的另一半作一趟清爽而清新的森林之旅，尽情享受户外大自然，度过健康而愉快的一天。

9月14日，音乐情人节与相片情人节。音乐情人节这一天是举办大型社交活动，轻歌曼舞的日子，也是将你的心上人介绍给朋友、同事认识的好机会。而单身一族，更可以借此机会看看活动现场有没有自己中意的对象。许多情侣喜欢在这天就着蔚蓝晴朗的天空合影，所以9月14日又称为“相片情人节”。

10月14日，葡萄酒情人节。这一天恋人们轻啜葡萄美酒，庆祝充满诗意的秋天。通常小两口会选择在浪漫且别致的餐厅里共进晚餐，然后聊聊彼此对未来的规

划，以及共同的目标等话题。

11 月 14 日，橙色情人节与电影情人节。电影情人节这一天，情侣们可以连赶两场电影，或者先看一部紧张刺激的动作片发泄压力，然后再来一部感人肺腑的浪漫爱情片互拭泪水。看完两人也该补充水分了，来杯健康的百分百橙汁吧！单身的人这一天也要喝杯柳橙汁。

12 月 14 日，拥抱情人节。这一天你想和你的情人抱多久都可以，在公开的场合拥抱，向世人宣告你俩的爱意，也让寒冷的冬天变得格外温馨。尤其是那些甜甜蜜蜜庆祝过 2 月 14 日华伦亭情人节的情侣，到了年底依然能热情拥抱，也见证了两人情意如昔。

父亲节

父亲节的由来和习俗

父亲节，约始于 20 世纪初，是一年中特别感谢父亲的节日。每个国家的父亲节日期都不尽相同，庆祝方式也有所不同，大部分都与赠送礼物、家族聚餐等活动有关。世界上有 52 个国家和地区都在每年 6 月的第三个星期日庆祝父亲节。

1910 年诞生在美国的世界第一个父亲节，是由住在美国华盛顿州斯波坎的布鲁斯·多德夫人提倡的。多德夫人的母亲在生育第六个孩子时，因难产而死。多德夫人的父亲威廉·斯马特先生曾参加过南北战争，在妻子过世后，独自一人在华盛顿州东部的一个乡下农场，承担起抚养、教育六个孩子的重任。斯马特先生白天辛劳地工作，晚上回家还要料理家务和每一个孩子的生活。多德夫人排行老二，是家里



父亲节

唯一的女孩，女性的细心特质，让她更能体会父亲的辛劳。斯马特先生经过几十年的辛苦，终于将儿女们抚养成人了。当子女们都盼望能让斯马特先生好好安享晚年的时候，斯马特先生却因多年的过度劳累于 1909 年永远地去了。

在斯马特先生辞世的那一年，当多德夫人参加完教会的母亲节感恩礼拜后，她特别想念自己的父亲。多德夫人心中非常地清楚，她的父亲在养育儿女过程中所付出的爱和艰辛，并不亚于任何一个母亲。多德夫人将她的感受告诉给教会的瑞马士牧师，并希望能有一个特别的日子来纪念全天下伟大的父亲。她的这一想法很快得到了牧师的赞许，同时还得到了各教会组织的支持。多德夫人随即写信向市长与州政府表达了自己的想法，并建议以她父亲的生日——每年的 6 月 5 日作为父亲节。斯波坎市市长与华盛顿州州长公开表示赞成，州政府采纳这一建议的同时，把节期改在了 6 月的第三个星期日。1910 年 6 月 19 日，多德夫人所在的华盛顿州斯波坎市，举行了全世界的第一次父亲节庆祝活动。在接下来的一段时间里，美国其他城镇的人们也拉开了庆祝“父亲节”的序幕。

在父亲节这天，人们采纳了多德夫人的建议，选择特定的鲜花——玫瑰来表达对父亲的敬意。佩戴红玫瑰向健在的父亲表示爱戴，佩戴白玫瑰表达的则是对亡父的悼念。这种习俗一直流传至今。起初父亲节的日期各不相同，且有的地方将蒲公英作为父亲节的象征，或是用衬有一片绿叶的白丁香向父亲表示深深的敬意。



白色玫瑰

1924 年，美国总统柯立芝表示支持设立全国性父亲节的建议；1966 年，约翰逊总统签署总统公告，宣布当年 6 月的第三个星期天为美国的父亲节；1972 年，美国总统尼克松签署正式文件，将每年 6 月的第三个星期日定为全美国的父亲节，并成为美国永久性的纪念日。

后来，全世界有 20 多个国家通过教堂仪式、送卡片和礼物来纪念父亲节。每年全美国要在 5600 万令人尊敬的父亲们身上花去 10 多亿美元礼品费，但在礼品的种类上除了领带和雪茄烟外，其他东西都非常少。有很多人认为给父亲买礼物是一件比较困难的事。其实不然，生活中有很多有趣的、合适的礼物送给父亲，就看你对生活的细节否能注意过。

另外，父亲节的那一顿早餐是由子女们做的，父母早上不必早起，子女们做好早餐后端到床前给父母亲享用，以表示对父母辛劳的感激。

父亲节的节花

玫瑰

红色或白色玫瑰是公认的父亲节的节花。有的国家也有以送黄色玫瑰花为主，因为他们通常把黄色视为男性的颜色。


康乃馨

康乃馨

黄色的康乃馨，象征真挚、慈祥、温馨，不求代价、永不褪色的爱。

太阳花

有的国家流行父亲节送太阳花，寓意父亲像伟大的太阳。万物生长靠太阳，寓意在父亲的关爱下，子女才得以茁壮成长。此太阳花可以是向日葵，也可以是扶郎花。

石斛兰

由于石斛兰具有秉性刚强、祥和可亲的气质，有许多国家把它作为每年6月19日的“父亲节之花”。在国外，石斛兰的花语为“欢迎你，亲爱的”。黄色的石斛兰是在父亲节或父亲的生日时赠送父亲的首选礼物，寓意父亲的刚毅、亲切、威严，表达对父亲深深的敬意。

母爱是细腻的，而父爱是严肃、刚强、博大精深的。父亲从男性的角度给予孩子坚强、自立、自强、自信、宽容，让孩子们能感觉到一种与母爱不同的爱。当然，父爱与母爱同样伟大，只是父亲表达爱的方式与母亲不同而已。父爱是一缕阳光，让你的心灵即使在寒冷的冬天也如温暖的春天；父爱是一泓清泉，让你的情感即使蒙上岁月的风尘依然纯洁明净。父爱同母爱一样的无私，他不求回报；父爱是一种默默


太阳花


石斛兰

无闻、寓于无形之中的一种感情，只有用心的人才能体会。拥有思想的瞬间，是幸福的；拥有感受的快意，是幸福的；拥有父爱也是幸福的。如果把母爱比做是一枝盛开的百合，在每个角落中散发着它迷人的芳香，那么父爱就是一株茉莉，它在某个角落中默默地吐着它那清新的芬芳！向来只有赞颂母爱的伟大，可又有谁知道父爱的含蓄呢！

父亲节正是儿女感谢天下父亲的良机。据说，选定6月过父亲节是因为6月的阳光是一年之中最炽热的，象征着父亲给予子女那火热的爱。那么在父亲节这天，子女应该送些什么礼物给父亲呢？

第一招：寄张卡片或打通电话。打通电话告诉老爸你是多么地爱他，多么地崇拜他。寄张卡片，把你的心意写在电子卡片上，让使人发笑的动画及贴心的文字替你传达心意。这对很多在外地工作的子女最合适。

第二招：为老爸亲自下厨。平时因为工作忙，应酬较多，那么在父亲节这天就让老妈歇一下，把厨房争取过来自己动手，为老爸亲自下趟厨房。手艺欠佳不要紧，关健是你今天所做的饭菜已经多了一剂“调料”——对父亲那深深的祝福。这肯定能让老爸们吃起来感觉很不一样！

第三招：多陪陪老爸！老爸的节日，应当暂时推掉朋友的聚会，早点回家，不为别的就为和老爸多说说话。吃饭时陪老爸喝盅酒，饭后陪老爸散散步，晚上也不跟老爸抢电视，这天凡事都以爸爸为中心。

母亲节

母亲节的由来和习俗

母亲节最早出现在古希腊，是感谢母亲的节日，时间是每年的1月8日，而在美国、加拿大和一些其他国家，则是每年5月的第二个星期天，母亲们在这一天通常会收到最真诚的祝福和礼物。

母亲节起源于古希腊。在这一天，古希腊人会向希腊众神之母希布莉致敬。到古罗马时，庆祝活动的规模就变得更大，经常会持续3天之久。当然，古时人们对女神的崇拜只不过是一种迷信，它同今天人们对母性的尊敬是相差甚远的。在17世纪中叶，母亲节流传到英国，英国人把封斋期的第四个星期天作为母亲节。

1876年，美国还在悲悼南北战争的死者。安娜·查维斯夫人在礼拜堂讲授美

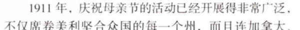


冬宫珍藏艺术品

国国殇纪念日的课程，讲到战役中捐躯的英雄故事时，她在祈祷时说："但愿在某处、某时，会有人创立一个母亲节，纪念和赞扬美国与全世界的母亲。"


埃贡·席勒《母女》

查维斯夫人为她的礼拜堂服务超过25年，当她在72岁逝世时，41岁的女儿安娜立志创立一个母亲节，来实现母亲祈求已久却未偿的心愿。安娜先后给许多有名望的人物写了信，期望他们能够支持设立母亲节，以发扬孝。刚开始的时候，人们对此反应冷淡，几乎没有什么回应。但安娜并没有气馁，继续向社会各界呼吁。经过长期的努力，在1907年5月12日，安德烈卫理教堂应安娜之邀为母亲们举行了一个礼拜仪式。隔年，此仪式在费城举行，反应热烈，最终获得了维州州长支持，并于1910年宣布在该州设立母亲节。



1911年，庆祝母亲节的活动已经开展得非常广泛，不仅席卷美利坚合众国的每一个州，而且连加拿大、墨西哥和南美的一些国家也都开始庆祝这个节日。美利坚合众国人还把宣传母亲节的传单用十种不同文字印发到各国去，以便扩大影响。此后几年中，庆祝母亲节运动的热潮有增无减。1912年，美利坚合众国专门成立了母亲节国际协会。1913年5月，美利坚合众国众议院一致通过决议，号召总统以及内阁、参众两院和联邦政府的一切官员一律在母亲节佩戴白色石竹花。1914年，美利坚合众国国会正式确立5月的第二个星期日为母亲节，并要求总统发布宣言，号召政府官员在所有的公共建筑物上悬挂国旗。紧接着，威尔逊总统昭告全国公民，并且在自己的住宅上挂国旗以表达人们对美利坚合众国全体母亲的热爱和尊敬。此后美利坚合众国总统每年都会在母亲节这天发表一篇内容相同的宣言。


《洗澡》（卡萨特）

在胸前佩戴石竹花时对颜色非常有讲究。那些母亲已去世的人仍然佩戴白色石竹花，而母亲健在的人则要佩戴红色石竹花。这一天，人们总要想方设法让母亲度过愉快的节日，感谢和补偿她们一年的辛勤劳动。一般就是向母亲赠送母亲节卡片和礼物。节日里，每个母亲都会满怀喜悦的心情，接受孩子们和丈夫赠送的玫瑰花或其他花束、糖果、书以及纪念品，特别是当她们收到小孩子们自己动手制作的上面用蜡笔稚气地写着

"妈妈，我爱你"的字样卡片时，会感到格外欣慰和自豪。但最珍贵、最优厚的礼物还是把她们从日常的家务劳动中解放出来，轻松地休息一整天。这一天，许多家庭全部家务活都由丈夫和孩子们包下来，母亲不必做饭，不必洗盘刷碗，也不必洗衣服。不少家庭还有侍候母亲在床上吃早饭的惯例。

母亲节创立后，得到了全世界各国人民的支持。安娜在世时，已经设立了母亲节的国家就达 43 个。现在，欢庆这个节日的国家就更多了。母亲节，已经成了一个名副其实的国际性节日。按惯例，"国际母亲节"被定在每年的 5 月 11 日举行。虽然，有一些国家是在一年中不同的时节庆祝属于他们的母亲节，然而，包括我国在内的多数国家，如丹麦、意大利、芬兰、澳大利亚、比利时和土耳其等，都是在 5 月的第二个星期日庆祝母亲节的。

各国母亲节的日期及风俗

挪威：母亲节定于二月的第二个星期天。

黎巴嫩：在春天的第一天庆祝母亲节。

阿根廷：每年十月的第二个星期天庆祝母亲节。

南非：母亲节则定于五月的第一个星期天。

南斯拉夫：南斯拉夫的塞尔维亚人称母亲节为 Ma terice，于每年圣诞节的前两个礼拜庆祝。庆祝的习俗一般是，小孩子们在母亲节的清晨溜进母亲房间，将母亲绑在床上，母亲醒来时发现自己被五花大绑，便哀求孩子们放开她，并将她预先藏在枕头下的小礼物作为交换。

瑞典：在五月的最后一个星期日庆祝母亲节。在母亲节前夕，瑞典红十字会会举办塑料制的母亲花的义卖，义卖所得将作为赞助育有许多小孩的母亲的度假经费。

葡萄牙与西班牙的母亲节与教会有密切的关系。12 月 8 号是纪念圣母玛利亚的日子，同时也是孩子们向母亲表达爱的节日。

埃及：每年三月的最后一个星期五是埃及的母亲节。这一天，全国各地的青少年都要给母亲赠送鲜花和礼物，为母亲举办音乐会和文娱演出，并评选出全国最理想的母亲。

巴拿马：在巴拿马，母亲节又叫圣灵怀胎日，大概意思是为了让巴拿马人重视家庭，敬重母亲。1924 年 5 月 11 日是巴拿马的第一个母亲节，1930 年由第一夫人签定，将母亲节的日期改为了 12 月 8 日。虽然这只是网上的消息，不知是否准确，但当时很多的商号纷纷响应了母亲节给母亲打折。从此以后，母亲节就被定为了国定假日，是一个非常有意义的节日。

印度：每年四月五日是印度的妈妈节。这一天，凡是有孩子的妈妈都要穿上五彩缤纷的纱丽，戴上精美的首饰，来到公共场所尽情娱乐，以显示做母亲的女性风采。

法国：每年 5 月 29 日是法国的母亲节。法国首次庆祝母亲节是 1928 年，当时的法国总统为此颁布了一项法令：母亲节是国家的正式节日。法国人的母亲节则更像是一个为全家人举行的生日会。法国母亲节定在五月的最后一个星期天，全家人聚在一起享用晚餐，餐毕端出一个为母亲而做的蛋糕。

中非：每年5月29日，中非共和国就要隆重庆祝传统的妈妈节。这天，妈妈们身着盛装，怀抱孩子在首都班吉市举行盛大游行。国家领导人和政府官员也要参加她们节日的活动，使节日的气氛更加浓烈了。


母女共享天伦之乐

泰国：每年的8月12日是泰国的母亲节。节日期间，全国最有意义的活动是“评选优秀母亲”，然后，成千上万的女儿手持洁白的茉莉花作为“母亲之花”敬献给母亲，以表达感激之情。

瑞士：每年的1月1日至4日为“妇女掌权日”，在这4天里，家庭一切大权由妇女掌管，男人甘愿听从摆布，以示对妇女的尊重。

加拿大：每年五月的第二个星期日为“母亲节”。在这天，家庭成员不但要送母亲礼物，还要做各种让母亲欢喜的事情，以表示敬爱之情。

希腊：每年的1月8日是英诺克莱西亚镇的“妇女接管日”。这一天，妇女接管镇上的领导权，而男人们则代替他们在家里干家务活。在希腊，每年逢除夕的第二天，为“主妇休息日”，妇女们丢下家务，可以尽情吃喝玩乐。

英国：英格兰为表达对母亲们的敬意，便将四旬斋（指复活节前夕之前、星期天除外的40天）的第四个星期日定为母亲节。人们在这一天回家探视双亲，并致礼表示敬意。当时，有许多的穷人必须在有钱人家里当佣工，而被迫离家寄宿在主人家里，在这一天，主人们会给他们放假，并鼓励他们返家和母亲团聚。

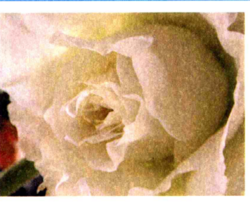
德国：在每年的狂欢节里，另有妇女们的专门活动——“女人节”。这天，妇女们冲进市政大厅，闯入办公室，坐上办公桌，以表示妇女接替政权。八月是汉堡市的“太太节”，节日里，由妇女组织的艺术团分别在全市各家剧院演出，节目内容大都与男女平等相关。

墨西哥：每年的12月12日是墨西哥的“圣母节”，以纪念一位心地善良、乐于救人的圣母。这天，人们身穿民族服装，高举圣母像旗帜，在老人的带领下载歌载舞。

母亲节的节花

国际上，节日当天献给母亲的花是康乃馨，它在纤细青翠的花茎上，开着鲜艳美丽的花朵，花瓣紧凑而不易凋落，叶片细长而不易卷曲，花朵雍容富丽，姿态高雅别

致。红色的康乃馨象征热情、美好、正义和永不放弃，祝愿母亲健康长寿；粉色的康乃馨，祝愿母亲永远年轻美丽；白色的康乃馨，象征着儿女们对母亲纯洁的爱和真挚的谢意；黄色花朵象征感恩，感谢母亲为自己和整个家庭的辛勤付出。



母亲节节花白色康乃馨

狂欢节

节日起源

狂欢节在世界范围内也很普遍。在中世纪欧洲兴起，古罗马和古希腊的酒神节、木神节都可以说是其前身。有些地区还把它称之为谢肉节和忏悔节。这些节日曾与复活节有密切关系。复活节前有一个为期 40 天的大斋期，即四旬斋，斋期里，人们禁止娱乐，禁食肉食，反省、忏悔以纪念复活节前 3 天遭难的耶稣，生活肃穆沉闷，于是在斋期开始的前 3 天里，人们会专门举行宴会、舞会、游行，纵情欢乐，故有“狂欢节”之说。如今已没有多少人坚守大斋期之类的清规戒律，但传统的狂欢活动却保留了下来，成为一种幸福和自由的向往。

欧洲和南美洲地区的人们都庆祝狂欢节，但不同地区的节日日期却不尽相同，大部分国家都在 2 月中下旬举行庆祝活动。各国的狂欢节都颇具特色，但总的来说，都是以毫无节制的纵酒饮乐著称。其中最富盛名的要数巴西狂欢节。

人们普遍认为狂欢节起源于古代罗马人和希腊人迎新春的典礼。在中世纪，天主教想压制所有异教徒的思想，却未能取消狂欢节，于是就把它纳入自己的年历，即感恩节。在欧洲，尤其是葡萄牙，人们用戴着面具到街上跳舞和抛举同伴来庆贺。后来这一传统被带到了殖民地巴西。不过有人认为，巴西的狂欢节与传统的狂欢节是不同的，这可能是来源于巴西的非洲黑人对本土文化的崇拜。也有的人认为它或许是非洲和伊比利亚两种文化的混合体。

最初，在圣灰星期三（相当于公历 2 月的最后一个星期三）之前的三天里，人们戴着假面具涌上街头，相互扔臭鸡蛋、面粉和味道恶心的水。葡萄牙人本来就喜欢这种恶作剧，很快巴西当地的黑人奴隶也加入进来了，他们用面粉涂白了脸，从主人那里借来旧衣服、旧发套，疯狂地玩上 6 天。许多奴隶主还给奴隶们 3 天自由。由于这些奴隶们感谢主人的善举，一般不会趁机逃走。

1840 年 1 月 22 日，一家意大利饭店的老板娘分发了请柬，雇了乐师，用彩带装饰了饭店，准备了五彩纸屑，一大群人到这里跳起了新大陆时兴的波尔卡舞，这种风格的舞会一直延续到 1846 年。那时从欧洲刚回国的艺术家克拉拉德玛斯特罗带着一伙戏剧演员，在一家剧场举行了当时意大利十分流行的假面舞会。后来，人们很



狂欢的酒神节现场

喜欢这种方式，其他的剧场纷纷开始效仿。几年后，假面舞会越来越红火，起初还站在一边观望的富贵人家也不由自主地加入了假面舞者的行列。街上的恶作剧从此销声匿迹了。1879 年有一则舞会广告是这样写的：早场舞会上午 11 时至下午 2 时，交响乐队伴奏，门票每位 1000 雷亚尔，下午场 5 时至 9 时，地点在乔治广场，晚场 9 点至次日天亮。在俱乐部的化装晚会上，人们第一次使用了非洲的鼓和巴西黑人爱用的金属打击乐器。后来，由当地的铁匠和采石工人搞出来的化装人物形象大获成功，这是一个打着大号非洲鼓，留着八字小胡须的假面人，他满面春风，热情、厚道，成了倍受人们喜爱的形象，这就是无人不知的“泽佩雷依拉大叔”。其实，这位大叔正好代表的是欢快的巴西人在节日里的那种愉悦的心情。泽佩雷依拉的歌曲迅速传遍全国，成为当年巴西狂欢节的代表歌曲。歌词大意为：“你是个好心的人，泽佩雷依拉万岁！为了今天的狂欢节，我们一醉方休，万岁！”

狂欢节最初作为天主教的主要节日，一般在每年 2 月中下旬举行，历时三天，现已改为从星期六开始，星期六、日和下周一、二，全国共放假 4 天。100 多年来，巴西的狂欢节吸收了黑人的音乐和舞蹈等内容，逐步由闹剧、上层社会的豪华假面舞会，变成了全社会各阶层共同参与，共同分享的生动、热闹的庆典活动。它原有的宗教气氛逐渐被冲淡了。现在，狂欢节不仅是巴西特有的传统节日，还是一个属于民间的节日。今天的巴西人已经把一年的时间分成了“节前”和“节后”两个时间段，这与中国的农历春节对中国人的影响有些相似。

各地节日习俗

巴西狂欢节

巴西狂欢节被称为世界上最大的狂欢节。在巴西的狂欢节上，每个人都不愿表现自我，而是想展现非自我的一面。有的男人希望自己拥有女性的特征；而有的平时内向的女人则大跳狂热的舞蹈，尽量地模仿他人的敏捷、有力动作。狂欢节中常常出现“易装癖”，这是历史的产物。巴西狂欢节对女性化的狂热程度在世界上可以说是独一无二的。

巴西狂欢节在每年的 2 月中下旬举行，为期 4 天。据说巴西狂欢节起源于 15 世纪的欧洲，节日虽为短短的 4 天，但早在节日前的一两个月，巴西的各大城市和各


巴西狂欢节

界团体就会开始着手准备节日的庆祝活动了。城市的主要街道也早早披上了节日的盛装，街道两边搭起高高的看台，里约热内卢大看台最佳的包厢票价虽高达千余美元，但依然会被早早地抢购一空。

狂欢节期间，狂欢的热浪席卷整个巴西，男女老少披红挂绿，艳装浓抹，载歌载舞，春潮决堤般地涌向大街。市面上除了药店、医院和酒吧之外，工厂停工，商店关门，学校放假，真可谓“谁也不属于谁，谁也管不了谁”。有钱人金装玉饰自不待言，就是穷苦人家凑热闹也要稍整衣帽，敲着空罐头盒子，叮叮当当地加入到狂欢的人流中，仿佛一年不狂欢一下，明天就没有好运气。在狂欢时，人们心中只有快乐。此时，全国上下不分高低贵贱，不分种族肤色，都似一朵朵欢乐的浪花汇入到这欢乐的海洋之中。这种欢乐的气氛也感染着来自异乡的旅行者，不少外国人也情不自禁地融入其中。

所有的活动中，最为热烈、最为紧张、最为欢快的要数桑巴舞了。从16世纪时起，起源于非洲西海岸的桑巴舞跟随着黑奴传到巴西，它吸收了葡萄牙人和印第安人音乐舞蹈艺术的风格，演变成巴西的桑巴舞。跳桑巴舞时，舞蹈者的每一块肌肉都在抖动，因而不同于一般的轻歌曼舞。早在1928年，里约热内卢就出现了被称为“桑巴舞学校”的表演团体。从那时起到现在，“桑巴舞学校”一直是里约热内卢狂欢节桑巴舞大赛的主角。在狂欢节来临前的几个月内，各桑巴舞表演团体便要赶排舞蹈、创作乐曲、自制独特的服饰和彩车，进行精心排练，选出训练有素的舞蹈“国王”和“王后”。


巴西狂欢节

桑巴舞化装游行时，为首的开路队员簇拥着自己所属团体的名称和标志，其

后的游行队伍打头的由负责人、作曲者和彩车设计人等头面人物组成。他们身穿笔挺的礼服，微笑着频频向四周围观的人群招手致意。紧随其后的是打扮得花枝招展、色彩纷呈的女子游行队伍。她们身着艳丽的宽摆衣裙，有的头戴羽头帽，也有的面戴假面具。女子游行队伍两侧或前后是数百人的男子打击乐队，乐手们身着由无数金属片镶成的衣裤，在灿烂的阳光下金光闪烁。他们兴高采烈地吹吹打打煞是热闹。再后就是彩车和桑巴舞队了，彩车上站着的是被选为“国王”和“王后”的俊男靓女，他们春风满面地笑着向人群频频抛飞吻。其后是让人欣喜若狂的桑巴舞队，舞者服饰各异，争芳斗艳，随着舞曲，边歌边舞，这是一种以腰、臀、腹剧烈抖动的大幅度摇摆舞蹈。舞者神采飞扬，观者如痴似呆。不论是舞者还是观者，都会忘记一切烦恼，忘却了自己姓啥名啥，忘却了吃喝，其热烈痴迷的程度几乎达到了疯狂。

里约热内卢狂欢节

在巴西的狂欢节中，里约热内卢狂欢节是世界上最著名、最令人神往的派对。

该市狂欢节以其参加桑巴舞大赛演员人数之多，服装之华丽，持续时间之长，场面之壮观堪称世界之最。

相传里约热内卢狂欢节始于19世纪中叶。最初，狂欢节的规模不大，仅限于贵族举行的一些室内化妆舞会，人们戴上从巴黎购买的面具，尽情地欢乐。1852年，葡萄牙人阿泽维多指挥的乐队走上了街头。随着节奏明快的乐曲，不管是黑人还是白人，也不管是穷人还是富人，男女老少都跳起来了，整个城市欢腾起来了。阿泽维多的这一行动获得了巨大的成功，成为里约热内卢狂欢节发展史上的一个里程碑，标志着狂欢节成了大众的节日。

里约热内卢狂欢节最早并没有固定的场所，全市各主要大街上都是桑巴舞表演的舞台。由于狂欢节时值盛夏，天气炎热，游行活动都在夜晚进行。从20世纪70年代起，各桑巴舞学校建议在市内修建一座桑巴舞赛场，专门用于狂欢节活动。1983年，曾设计巴西新首都巴西利亚等工程的著名工程师奥斯卡·涅梅耶尔亲自设计，6万名建设者齐心协力，仅用了117天，就建成了一座能容纳数万观众的桑巴舞赛场。从此，里约热内卢狂欢节就有了固定的场所。

巴西里约热内卢狂欢节开幕当天，里约热内卢市市长在市长官邸，亲手将城门的金钥匙交给被称作“莫莫王”的“狂欢节国王”，象征着一年一度的狂欢节正式开始。自此，在长达一周的狂欢节中，整个里约热内卢城都要由“狂欢节国王”“统治”，全体市民将按照自己的方式尽情狂欢。



萨尔瓦多狂欢节

亚马孙丛林里的狂欢节

帕林廷斯是亚马孙河边一个人口只有 9 万的巴西小城市，每年总有那么几天，会有相当于当地人口数目的各国游客为它心动不已，甚至提前 1 年预订这里的旅馆，都是因为这里具有浓烈亚马孙风情的狂欢节——博伊蹦巴。

萨尔瓦多狂欢节

在巴西的狂欢节中，巴伊亚州首府萨尔瓦多市的狂欢节独具特色。由于巴伊亚人不愿将狂欢节市场化，所以这里的狂欢节得以保持它的原样。此外，在音乐方面，巴伊亚是全国最发达和最重要的地区，这里到处充满了音乐和舞蹈，它是巴西传统和狂欢节精神最真实的体现。

古巴哈瓦那狂欢节

彩车游行拉开了哈瓦那狂欢节的序幕，人们随着有节奏的音乐跳起了古巴黑人舞蹈。游行结束以后，真正的庆典活动开始了，大家跳起了街舞，每个人都是主角，狂欢活动一直持续到凌晨。

古巴圣地亚哥狂欢节


古巴圣地亚哥狂欢节

每年 7 月至 8 月，古巴各地都会举行盛大的狂欢节活动。据当地人讲，这个节日和一段历史有关。1953 年，卡斯特罗趁狂欢节敌人守卫松懈之机，率领 100 多名青年攻打圣地亚哥的蒙卡达兵营。从此，点燃了古巴革命的星星之火。

在此期间，城市内的一条主要街道完全成为狂欢节的场地。街道两旁都被各种摊位占满了，其中最多的是啤酒摊，其次就是食品摊。喝啤酒是参加狂欢节人们的必备品。不仅有酒，而且还有肉，“烤全猪”成为了狂欢节上一道独特的风景。

狂欢节政府放假 5 天，除了“吃”和“玩”的部分，还有每天晚上 9 时后才开始的狂热的舞蹈和音乐，以及最热闹的节日最后几天举行的彩车游行、彻夜狂欢等活动。

英国诺丁山狂欢节

诺丁山狂欢节是欧洲规模最大的街头文化艺术节，每年在英国伦敦西区诺丁山地区举行。诺丁山区的大多数黑人居民并非来自非洲，而来自加勒比海或拉美其他地区。正是诺丁山的移民文化孕育了诺丁山狂欢节。20 世纪 60 年代，聚居在诺丁山地区的西印度群岛移民因思乡情重而举办狂欢节，当时不过只有一小群人穿着民族服装，敲着钢鼓在街上走一圈而已。几十年后，它发展成为规模盛大的多元文化节日和伦敦最炙手可热的旅游项目之一。

在世界各地的狂欢节中，诺丁山狂欢节的规模仅次于巴西里约热内卢的狂欢节。诺丁山狂欢节一向以浓郁的加勒比海情调著称。论服装和面具，诺丁山狂欢节如同

一场奇异华丽的化妆舞会；论音乐，钢鼓乐队、索加音乐、卡里普索歌曲则是诺丁山狂欢节的灵魂。钢鼓的强烈节奏足以令心跳立即合着节拍提速；卡里普索歌曲每每根据最新时政和社会热点即兴改动歌词，唯有词曲幽默讽刺的本色不变。

意大利威尼斯狂欢节

威尼斯狂欢节是当今世界上历史最久、规模最大的狂欢节之一。欧洲的狂欢节据说都起源于古代的神农节。每年的冬去春来之际，人们自动聚集在一起，载歌载舞，欢庆新的一年农事活动的开始。此外，威尼斯狂欢节的起源还有一种说法：12 世纪，古老的威尼斯城邦共和国日渐强盛。1162 年的初春，它战胜附近的阿奎莱亚封建城邦国，称霸一方。为庆祝这一胜利，威尼斯人走上街头高歌欢舞，一连数日不休。从此，他们每年这个时候都举行欢庆活动。一直到 200 多年后的 1296 年，这个尊崇天主教的城邦国根据宗教节日的安排，正式把一年一度的欢庆活动时间固定下来，即从 2 月初到 3 月初之间到来的四旬斋的前一天开始，持续时间约两周。到 18 世纪，狂欢活动盛极一时，欧洲各国的王公大臣、绅士淑女都赶到威尼斯，观看精彩的室内音乐和戏剧演出，参与街头和广场上的民众狂欢。威尼斯遂赢得“狂欢节之城”的称号。


意大利威尼斯狂欢节


意大利威尼斯狂欢节—面具

威尼斯狂欢节最大的特点是它的面具，其次是它的华丽服饰。这一传统可追溯到 1700 年前。权贵和穷人可以通过面具融合在一起，在面具的后面，社会差异暂时消除了。富人变成了穷人，而穷人成了富人，他们互相尊敬地打着招呼。在面具后面，年龄差异也消除了，老人变年轻了，年轻人一下子老成持重起来。年轻人和小人物借助面具代表的权威把自己装扮成大人物。而老人极力将自己装扮得很年轻，甚至越无知越愚蠢越好，女人也可以变成男人，男人可以变成女人。

前来参观狂欢节的人们穿小巷，过小桥，从四面八方汇集到圣·马可广场。这里成了面具与服饰的展示会，

不少人从头到脚全副武装，有的扮成17世纪的贵族，有的扮成电影中的角色，等等。

中午12时，偌大的圣·马可广场被上万名前来狂欢的人挤得水泄不通，身着古代服饰的仪仗队来到大公府门前，一些人装扮成古代威尼斯达官显贵登上主席台，圣·马可教堂的钟声齐鸣，主持人宣布威尼斯狂欢节正式开始，广场上响起雷鸣般的掌声。这时，位于广场中央一侧的100米高的钟楼上，世界女子击剑金牌得主、意大利击剑运动员弗里达扮成天使，银装素裹，挥动着翅膀，徐徐从天而降，给人们带来美好的祝愿。

德国科隆狂欢节

科隆狂欢节仅次于巴西狂欢节，是德国最为热闹的狂欢节。它的主角是小丑和狂人，他们怪诞的装扮、无所顾忌的举止令众人叫绝。

“科隆万岁！”这是狂欢节每年使用的口号，在狂欢节开始的时候准时呼喊。其高潮是四斋节前星期一狂欢游行的愚人时刻。在这种热闹非凡的活动中，人们欢呼雀跃、尽情放纵，莱茵河两岸充满着欢歌笑语。

剪领带是科隆狂欢节特有的风俗。节日那天，德国姑娘们提着大剪刀在街上巡查，虎视眈眈，伺机而动，看着哪个男人不顺眼就是咯嚓一声。本地人熟知这一习俗，这一天都身着便装，吃亏的多为稀里糊涂的外国人，尤其是科隆一带的机场到处都挂着剪断的领带。据说曾有一名中国男演员被几个手提剪子的德国女人追着跑了十几条街！但也有不少男人故意买一些破的甚至纸做的领带上街去，领略与芳龄少女调情的滋味。

德国科隆狂欢节

到了“玫瑰星期一”的上午，代表狂欢节最高潮的大游行正式开始。人们三五成群，喝着啤酒，拉着手风琴，穿着五彩的服装，戴着怪异的假面，在街上欢快地行走。路边的警察也一改往日的威严，任凭女孩子们在脸上画下五颜六色的唇印。在浩浩荡荡的游行队伍中，有着上千个表演团队，每个方阵都有自己的乐队、花车和独具特色的服装，令人目不暇接。花车上有着各种各样的模型，有好多是当今各国的领导人，布什、萨达姆、普金和拉登等往往被选为嘲讽对象。花车行进时，路边成千上万的观众高呼“给我糖”，大块的糖果、巧克力和无数鲜花便从花车上如同雨点般洒落下来。孩子们胸前挂着一个大布口袋，扒在地上拼命地捡糖，大人们则一跃而起，从空中拦截大块巧克力。有的人干脆倒举一把伞或一顶帽子，不一会儿已是满载而归。这样的狂欢

场面会一直持续 5 个小时，平时一向严谨的德国人，在这天也变得疯狂了。

法国尼斯狂欢节

狂欢节是尼斯冬季的亮点，也是城市投资的重点。花车穿插彩车一起游行，花车上美丽的姑娘不断向游人投掷鲜花是尼斯狂欢节一大特色，仅为鲜花埋单就是一笔巨大的开支。正因为其狂欢节特有的节日气氛，尼斯不仅因其特有的海滩和阳光而夏日爆满，即使在旅游淡季也不乏热闹。

意大利尼扎狂欢节

意大利尼扎狂欢节的历史可以追溯到 1294 年，是欧洲最古老的狂欢节，从 1 月底到 2 月中旬，期间，无论你何时来此，这里都是色彩、鲜花、焰火、戏剧和音乐的海洋。

比利时班什狂欢节



比利时班什狂欢节

班什位于比利时中部的海诺省，离首都布鲁塞尔约 56 公里。每年 2 月举行的狂欢节，吸引着周边的法国、德国和荷兰人前来助兴。节日的寓意与中国的春节颇为相同，都有辞旧迎新之意。滑稽小丑“日乐”是狂欢节游行的主角，他们脚蹬 4 寸厚的木跟鞋，身穿红黄相间的紧身服，头顶 1 米长的彩色鸵鸟羽毛，在铿锵明快的鼓乐中，踩出比利时民间热烈欢快的舞步。比利时国王阿尔伯特二世和王后宝拉曾经亲临班什新千年的狂欢节，此举第二天迅速成为了比利时各大媒体的头条新闻。

出于传统，狂欢节这天，班什所有店铺的饮料和啤酒全部免费供应。所有的人在这里没有国籍肤色之分，只有狂欢、纵情和喜悦。抛橘子是狂欢节的高潮，小丑们人手一只竹篮，把金黄色的橘子撒向欢呼雀跃的人群，橘子象征着吉祥，接到橘子的人据说会好运连连。“祝你好运”的问候声，夹杂着人们的笑声和尖叫，把一向静谧的班什老城闹翻了天。

西班牙大加那利岛狂欢节

群众的参与和评选“王后”是西班牙大加那利岛拉斯帕尔马斯狂欢节的一大特色。人们一般在狂欢节到来前几个月就开始热火朝天地挑选理想的“王后”人选，到了 2 月份，狂欢节正式开始，所有的人都融入欢乐的海洋，大家在国内外乐队的伴奏下，跳起了萨尔萨舞和梅伦盖舞。

新奥尔良狂欢节

如果你觉得杜塞尔多夫狂欢节还不过瘾的话，可以到新奥尔良去欢度“肥美的星期二”，这是新奥尔良狂欢节中最热闹的一天。狂欢节“国王”们率领着两支主要的游行队伍走街串巷，你若想参加场持续一整天的大狂欢，就必须化妆，若能结识当地的朋友，让他们帮你设计个最有地区特色的装束的话，你还可以参加只有当地人才能参与的庆典活动。



新奥尔良狂欢节

加拿大渥太华冬季狂欢节

加拿大许多地方每年都要举办冬季狂欢节。狂欢节从每年2月的第一个周末开始，持续两周。狂欢节期间，各地会举办丰富多彩的文体活动，并且都在围绕冰雪题材展开。加拿大首都渥太华和魁北克省首府魁北克城举办的冬季狂欢节规模最大，形式和内容也最具特色。

渥太华冬季狂欢节于1979年开始正式举办，每年的2月在成为滑冰道的里多运河上举行。在这里，当地居民可以尽情享受滑冰的乐趣。该节日所举行的活动宗旨是让人们在漫长的冬季尽量外出活动、与人交流，从而丰富人们的冬季生活，培育冰雪文化，吸引更多外来游客，促进当地旅游业的发展。

多米尼亚狂欢节



多米尼亚狂欢节

多米尼亚共和国的狂欢节除了展现岛上的非洲黑人文化之外，还保留了西班牙殖民时期的一些特色，近年来深受世人的关注。这里的化妆、服装、面具、音乐和歌舞都令人着迷。

彩色羽毛、泥巴和油质等都被运用到狂欢节的彩妆中，大家在第二日凌晨狂欢节目接近尾声时交换身上色彩艳丽的节日服装。彩车没有固定的游行路线，它们散布于城市的各个角落。

玻利维亚奥鲁罗狂欢节

玻利维亚奥鲁罗狂欢节是南美大陆最具特色的狂欢节之一，人们身着艳丽的服

装狂欢一周，期间，在街上大跳鬼神舞，以特殊的方式狂欢着，它不仅仅是正义战胜邪恶的表现，还将宗教与传统、基督教与印度教的文化融为一体。

鬼神舞服装的设计和制作别具特色，已经发展成为奥鲁罗的一大艺术形式。这里有很多鬼神舞俱乐部，每个俱乐部的成员在 40 ~ 300 人左右，由于表演用的服装动辄每件几百美元，甚至上千美元，所以各俱乐部都要靠企业家出资赞助。人们在狂欢节到来之前几个月就开始排练鬼神舞了。

特立尼达狂欢节

加勒比岛国的狂欢节在 2 月份开始，持续一个多星期。欢庆期间会举行全国性的音乐大赛、音乐表演和化妆舞会，评选出游行队伍的“国王和王后”，人们载歌载舞，狂欢到凌晨。

以色列的狂欢节

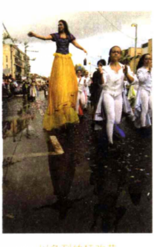
每年的 3 月 4 日至 5 日是犹太人传统的普林节。在普林节期间，以色列人身着夸张服饰、戴假面具参加狂欢游行，因此普林节又被称为以色列的狂欢节。

乌拉圭狂欢节

每年 1 月 30 日，在乌拉圭首都蒙得维的亚举行的狂欢节开幕游行仪式上，参加狂欢的人们浓妆艳抹，载歌载舞。乌拉圭狂欢节会持续 1 个多月，是世界上持续时间最长的狂欢节。

希腊加拉希迪狂欢节

希腊东正教狂欢节正式结束后的第一个星期一，也就是所谓的洁净星期一。每



以色列的狂欢节



乌拉圭狂欢节

年的洁净星期一，人们在距希腊首都雅典约300公里的小城加拉希迪狂欢。每年加拉希迪都会举行别开生面的狂欢活动。参加狂欢的人们集中在港湾北岸的街道上，无论相识与不相识，都会用加了各种天然颜料的面粉互相攻击，这是一种相互表达祝福的方式，类似于泰国的泼水节。

五一国际劳动节

节日的由来和意义

每年的5月1日是国际劳动节，又称“五一国际劳动节”或“国际示威游行日”，是世界上大多数国家的劳动节。它是全世界无产阶级、劳动人民共同拥有的节日。



五一国际劳动节

五一国际劳动节源于美国芝加哥城的工人大罢工。1886年5月1日，芝加哥的216816名工人为争取实行8小时工作制而举行大罢工，在艰苦的流血斗争下，终于获得了胜利。为纪念这次伟大的工人运动，1889年7月第二国际宣布将每年的5月1日定为国际劳动节。这一决定立即得到世界各国工人的积极响应。1890年5月1日，欧美各国的工人阶级率先走向街头，举行盛大的示威游行和集会，争取合法权益。从此，每逢节日世界各国的劳动人民都要游行、集会，以示庆祝，并公众放假。

各国节日的庆祝

为了纪念这个全世界劳动人民团结战斗的节日，世界各国一般都会举行相应的庆祝活动。不过，并不是所有国家都将5月1日定为劳动节，并且那些庆祝“五一”的国家，具体的庆祝方式和习惯也是不尽相同的。

俄罗斯

俄罗斯在五一时全国放假3天（5月1～3日），届时各政党都会齐聚红场进行演讲等，普通市民会举行游行。

德国

德国五一放假一天，如周末和五一节重合，也只休一天，并不会补休。据悉，每年德国很多人都会借五一这个机会闹事，抗议政府，要求减税。年年都不例外，一般从4月30日就有骚乱发生，持续到5月1日，很多超市被抢，汽车被砸、被烧。

波兰

5月1日时，波兰全国工会协议会、民主左派联盟党、劳动联盟、社会民主党等左派团体和政党举行了庆祝“五一”群众游行活动，游行队伍打着“8小时工作日”等标语。

洗礼节

节日介绍

每年公历1月19日是洗礼节，它是一项传统宗教节日。据《新约圣经》载：耶稣曾三次显示其神性，第二次受洗礼时，“圣灵”和鸽子降在他头上，显示他为上帝的儿子。

东正教对这次显圣很重视，再加上洗礼本是基督教的一种入教仪式。因此，在洗礼节那天人们除要去教堂祈祷外，还会到江河里破冰取“圣水”，甚至有的人还会跳进冰窟窿里洗一洗。18日晚按风俗习惯是占卜时间，尤其是女孩子们要预卜自己的终身大事。



洗礼节

在神与以色列人所立的旧约中，有很多的礼仪：礼拜的条例、诸般洗濯的规矩、属肉体的条例等；但到了新约，耶稣没有保留旧约时代那数不清的礼仪，他只为他的教会订下了两个礼——洗礼和圣餐。

按新约年代次序排列有以下四种洗礼：

第一，悔改的洗礼。

悔改的洗礼，又称施洗约翰的洗礼。那么谁是施洗约翰呢？从肉身关系说，施洗约翰和耶稣是表兄弟，他在出生前就被神拣选；从工作使命上说，是宣告耶稣降生的使者，宣告神的国快要来临了，各人应当悔改，做好心灵的准备，并为愿意悔改的人施以洗礼，故被称为施洗约翰。

马可福音说到施洗约翰的工作与信息，并提到他的洗礼：“在旷野有人喊着说，预备主的道，修直他的路。照这话，约翰来了，在旷野施洗，传悔改的洗礼，使罪得赦。犹太人和耶路撒冷人，都出去到约翰那里，承认他们的罪，在约旦河里受他的洗。”

约翰的服事与宣讲，有两个明确的目的：第一，预备以色列人的心，迎接他们长久等候的弥赛亚——耶稣基督的降临。第二，把律法和福音连结起来。律法时代结束于约翰的工作开始之时，而福音则开始于主耶稣基督。

在约翰的服事和信息中，对百姓有两方面的要求：悔改和公开承认自己的罪。凡愿意接受这两项要求的人，则可以到约旦河受洗，公开见证并承认自己过去所犯的罪，

过神所喜悦的生活。明确地说，约翰所传的是使罪得赦的悔改洗礼。

但接受约翰洗礼的人，并没有经历得胜与赦罪以后的平安住在心里，只有主耶稣基督全备的福音，方能使人得到那样的经历。为了成就神的目的，约翰的工作是简捷而短暂的，属于一个过渡时期。然而，无论如何，他的心已经预备好了，当福音信息传扬时，他们都很快领受，并且有所回应。

这里特别要说明的是：耶稣虽然受的也是施洗约翰的洗礼，但与一般人所受的不同。因为耶稣从未犯过罪，所以它无须认罪，更无须悔改。我们从耶稣的回答中可以看出他受洗的原因，那就是在给我们作榜样。他受洗意在建立行为的标准、立下洗礼的典范，让所有的基督徒效法。

第二，受苦的洗礼。

这洗礼的具体名称在新约圣经中没有直接说明，只是暂时将其称为受苦的洗礼。这洗礼初信的基督徒是不需要面对的。

第三，基督徒的洗礼。

当我们接受耶稣作我们救主时，我们就有了一个新的生命。

第四，在这之后要做的就是：接受洗礼。这洗礼是主耶稣设立的，他没有让我们选择做或者不做，而是让我们去实行，并且他自己为我们树立了榜样。

节日的禁忌和意义

东正教也称希腊正教，它是在基督教发展过程中形成的三大教派之一，都宣扬一神论的上帝、三位一体（圣父、圣子、圣灵）、天堂志狱、末日审判以及顺从统治等。与天主教不同的是东正教不承认罗马教皇有高出其他主教的地位和权力。主张主教以外的其他教士均可婚娶。在教义信条的细节上同天主教也略有分歧。俄罗斯族人大多信仰东正教，当然也有部分信仰基督教的。与国外的俄罗斯人一样，我国的俄罗斯族最初信奉灵魂不灭，认为人死了其灵魂还在。俄罗斯族宗教活动有两种：一是在家中做晨祷和晚祷，二是到教堂去听神父宣经布道。做祈祷时，在胸前画十字，东正教徒在画十字的横道时是先右后左，有别于天主教的先左后右。信仰东正教的俄罗斯族人，每天要做两次礼拜，早晨四五点钟做的礼拜叫大礼，晚上八九点钟的则叫小礼。

信仰东正教的俄罗斯族忌不给婴儿洗礼或者是迟洗礼。依照教规，婴儿若不洗礼，长大结婚时，教堂不予证婚，死后不予超度。通常在婴儿诞生的第二天便匆忙去教堂接受洗礼。因万一在洗礼前夭折，上帝不视其为自己的臣民，灵魂得不到拯救，教会也不会承认其是正式的东正教徒，因此不得葬入东正教徒墓地。按照教规，产妇坐褥后6个月内不得进入教堂，婴儿洗礼均由其教父教母代劳。

在圣经中，洗礼象征埋葬。水就象征坟墓。施洗时，全身浸入水中是表示与耶稣同死，同埋葬，与耶稣同死同埋的是老旧人、旧的性情、坏的习惯等。从水里出来表示与耶稣同复活，复活的是一个新的生命，如今活着的是一个从耶稣而来的新生命。这洗礼也是重生的象征仪式。

国际妇女节

节日的由来

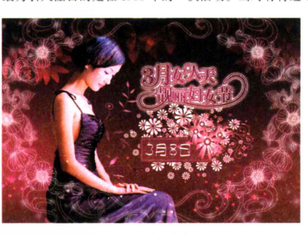
国际劳动妇女节又称“联合国妇女权益和国际和平日”，是全世界劳动妇女团结战斗的光辉节日。在这一天，世界各大洲的妇女，不论国籍、种族、文化、语言、政治和经济的差异，共同关注妇女的人权。



国际劳动妇女节

设立国际妇女节的想法是最先源于20世纪初，当时西方各国正处在快速工业化和经济扩张阶段。恶劣的工作条件和低廉的工资使得各类抗议和罢工活动此起彼伏。1857年3月8日，美国纽约的制衣女工和纺织女工为了维护自己的权益，纷纷走上街头，抗议恶劣的工作条件和极少的薪资。尽管后来当局出动警察攻击并驱散了抗议人群，但这次抗议活动为两年后的3月第一个工会组织的建立奠定了一定的基础。

接下来的数年里，几乎每年的3月8日都会有与此类似的抗议游行活动。其中最为引人注目的是在1908年的一次活动。当时有将近15000名妇女走上纽约街头，要求缩短工作时间，增加工资和享有选举权等，并喊出了象征经济保障和生活质量的“面包加玫瑰”的口号。首次庆祝妇女节是在1909年2月28日，当时美国社会党发表了一项宣言，号召在每年2月的最后一个星期日举行纪念活动。这样每年的庆祝活动一直持续到1913年。1909年3月8日，美国芝加哥女工团要求男女平等



国际劳动妇女节

权利而举行示威，次年8月在丹麦哥本哈根召开的国际第二次社会主义者妇女大会上决定，为了促进国际劳动妇女的团结和解放，以每年3月8日为妇女节。也叫国际妇女节。

而在第一次世界大战爆发前夕，欧洲的妇女们也于1913年3月8日走上街头，通过举行和平集会等形式反对战争。

随着国际妇女运动的成长，妇女节取得了全球性的意义。这些进展促使国际妇女节成为团结一致、协调努力要求归还妇女参与政治、经济和社会生活权利的日子。

节日的意义

每年的3月8日国际妇女节是为了庆祝妇女在经济、政治和社会等领域中做出的重要贡献以及取得的巨大成就，同时也是为了纪念在1911年美国纽约三角工厂火灾中丧生的140多名女工。

节日大事记

国际妇女节是劳动妇女创造历史的见证，妇女为争取与男性平等所走的斗争道路非常的坎坷与漫长。古希腊的莉西斯特拉塔领导了妇女斗争来阻止战争；法国革命时期，巴黎妇女高呼“自由，平等，友爱”，走上凡尔赛的街头争取选举权。

在20世纪初，国际妇女节开始萌芽，国际社会正处于工业化时期，急剧增长的人口，激进的意识形态，社会状况十分动荡。处在这种特殊的时期，关于该节日有很多重要的事件如下：

1909年，根据美国社会党的宣布，第一个国际妇女节2月28日在美国被定为2月的最后一个星期天直到1913年。

1910年在哥本哈根举行的社会主义国际会议上决定要确立一个妇女节日，作为对妇女运动所做出的成就的褒奖。这个计划由来自17个国家的100多名妇女来执行的，其中包括最早在芬兰国会中取得选举权的三名妇女。但在那次会议上并没有确定一个准确的日期。

1911年，奥地利、丹麦、德国和瑞士将妇女节定为3月19日，超过100万人在当天参加了集会。除了要求得到选举权和政府公职权，她们还要求得到平等的工作和就业培训机会，并且要求消除工作中的性别歧视。

不幸的是，在不到一周的时间，也就是在3月25日纽约发生了一场悲剧，一场大火夺去了140多名女工的生命，她们大多是意大利和犹太移民。这个事件给美国政府极大的压力，恶劣的工作环境所造成的灾难已经不容再忽视了，国际妇女节的制定摆上了台面。

1913 ~ 1914年，在第一次世界大战前夕的和平运动中，俄国妇女在1913年2月的最后一个星期天庆祝了她们的第一个节日。在随后的几年里，欧洲的其他地方的妇女们总是在3月8日前后来举行集会，表达她们团结起来抵抗战争的决心。

1917年，200多万俄国士兵死在战争中，俄国妇女再次选择在2月的最后一个星期天为“面包与和平”举行罢工。她们不顾政府的反对，纷纷走上街头游行示威。

四天后沙皇不得不退位，临时政府赋予妇女们选举权。这个历史性的星期天是罗马公历的2月23日，而在其他国家所使用的阳历中，这一天正好是3月8日。

1977年，支持妇女工作权利。

1978年，广大妇女要求选择生育、自由堕胎的权利。

1978年，悉尼阿德莱德港口，妇女举行集会游行。

1981年，墨尔本妇女呼吁妇女自由解放的权利。

1984年，广大妇女在自己的节日集会游行，要求女性参政的权利，女性也有权加入议员选举，最终妇女获得参政的权力。

1984年，妇女团结一致，强烈要求妇女解放和自由权利。

1998年7月，消除对妇女歧视委员会主席 Salma Khan 在一次记者招待会上讲话，论述提高妇女地位和享受人权方面的进展及问题。

西方特色节日

土拨鼠节

节日由来

在加拿大的安大略，流传着一个古老的传说：每年在2月份，土拨鼠冬眠醒来后看到自己的影子，那就预示着冬天还有六个星期。



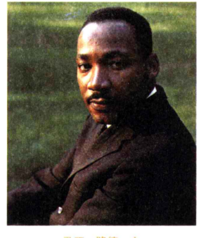
土拨鼠

1956年2月2日早晨8点，在安大略威尔顿城的郊外，有一个叫威利的当地农民偶然发现许多冬眠的土拨鼠都从洞穴中探出了头，威利根据传说进行了细致认真的观察，发现了土拨鼠的影子，果然，当年的春天过了六个星期才到。这个消息很快传遍了全城，传遍了全世界。从1960年起，每年2月2日的8点，来自全球通讯社的记者都会聚集威尔顿等待土拨鼠的天气预报，而威尔顿城的商会趁机举办了一个欢庆活动，并把2月2日定为土拨鼠节。至今已连续举办了42年，节日的规模和影响力也是越来越大，逐渐成为了加拿大的一个著名节日和安大略的一个热门旅游节日。

但事实上，根据专家讲，土拨鼠会在二月初步出树洞的原因有可能是为了觅偶。但无论真实原因是什么，观察可爱的土拨鼠出洞来预测春天，早已成为全球人民热衷的活动之一。

节日特点

按照传统，可将土拨鼠节的活动分成室外和室内两大部分。室外活动的主角是“土拨鼠国王和皇后”大游行，来自安大略和加拿大其他地方的专业游行表演队将尽显加拿大的民族风情。另外，室外雪雕表演也是加拿大土拨鼠节的一大地方特色，许多职业和业余雪雕高手将以高超的技巧展现雪雕艺术的最高境界。



马丁·路德·金

黑人节

1月第一个星期日是黑人节。这个节日使人想起马丁·路德·金和他那著名的演讲“我有一个梦想”。也许世界和平和人的平等这种大事对孩子来讲还太深奥，但是有些观念、常识还是要从小进行灌输的。在适当的时候应该告诉孩子一些关于人的肤色、种族以及地理常识，从而让孩子视野更加的宽阔，让他们知道这个世界很大，在非常遥远的地方有很多与我们的肤色不相同的人。



圣烛节海报

圣烛节

每年的2月2日是圣烛节，又称“圣母行洁净礼日”或“献主节”等。圣烛节是圣母玛利亚产后40天带着耶稣往耶路撒冷去祈祷的纪念日。

圣烛节在罗马节日里最初是为了庆祝春天的回归。现在它是苏格兰的法定季度结算日，是租金和其他款项支付的截止日。有一首古老的民俗诗是这样描述这一天的：

假如圣烛节晴朗而明媚，
冬天的另一半就要来临。
假如圣烛节昏暗而肮脏，
冬天的另一半在圣诞时就已结束了。

圣派翠克节

节日由来

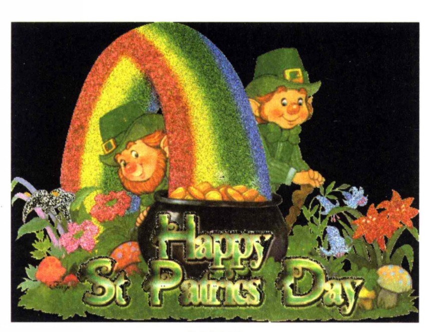
每年的3月17日是爱尔兰的传统节日——圣派翠克节，它是一个绿色的节日！

432年，圣派翠克受教皇派遣前往爱尔兰劝说爱尔兰人皈依基督教，他从威克络上岸后，当地愤怒的异教徒企图用石头砸死他，圣派翠克临危不惧，当即摘下一棵三叶草，形象地阐明了圣父、圣子、圣灵三位一体的教义。随后，爱尔兰人被他的精彩演说所感染，人们开始接受圣派翠克主施的隆重洗礼，从此爱尔兰也成为了一个基督教的国家。493年3月17日，圣派翠克离开了人世，爱尔兰人为了纪念他，将这一天定为圣派翠克节。

随着二战后爱尔兰人移民各地，这个民族节日已衍变成了世界性的节日。

节日活动

爱尔兰是个美丽的绿色宝岛，绿色几乎成为了该国的国色。绿色既是圣派翠克节的代表色，也是春天来临的浓烈讯息。这天，很多爱尔兰人都会穿绿色衣服、系绿色领带、戴绿色帽子以及配戴绿色装饰品（如绿色三叶草）等，期盼幸运的降临。当然，餐桌上的美食、点心和饮料也都以绿色为主导色。在节日当天，人们不仅保留了传统的游行活动，而且还要举行爱尔兰歌舞表演、亲友聚餐、教堂礼拜、娱乐



圣派翠克节

派对等丰富多彩的活动，真可谓是在狂欢中品尝绿色和平。

在圣派翠克节所有的庆祝活动中，最著名最独特的要数芝加哥的染绿河流。据芝加哥报纸刊载，这一特殊庆典始于1962年，当时人们投下400磅绿色染料，可使河流数天都保持绿色。在如今已懂得环保的人们，只用40磅蔬菜染料，在节日里翠翠流绿便可。当然，这些绿色染料是由无害、环保的材料制成的。



圣派翠克节

芝加哥市有很多政府官员包括市长戴利本人，都是爱尔兰后裔，戴利也一直担任圣派翠克游行执行委员会的名誉主席。每年芝加哥的第一家庭都会在戴利夫人梅姬（Maggie）的率领下出现在游行队伍中。

实际上，无论您是不是爱尔兰人，只要愿意和绿色有染，都可以加入到庆祝圣派翠克节的队伍中！


法雅节全然燃烧的火苗

法雅节

节日起源

每年3月19日，在西班牙的巴伦西亚，几名男子身着阿拉伯式服装参加“法雅节”游行。西班牙巴伦西亚法雅节又被称为火节，人们将当天制作的各式人形玩偶都付之一炬，以迎接春天的到来。

法雅节起源于中世纪，但直到上世纪中才渐具今日所见的特色。由于节庆中“Falla”纪念碑及“Ninot”人像成功地反映出瓦伦西亚人快乐及讽刺的精神，该节庆可谓代表了通俗艺术的成就。据介绍，当时木匠为了纪念他们的保护神圣约瑟夫，形成了燃烧木制塑像的习俗，后来逐渐演变成现在的“火节”。

节日庆祝活动

节日期间，市政厅前每天中午都会举行烟火表演，烧掉那些奇形怪状的木制塑像则是节日的高潮。这些大型塑像都是由当地最优秀的设计师和艺术家制作的，以木头架成，外面裹着各种颜色的纸板，形象大多取材于时下流行的人物或社会现象，具有一定的讽刺性。

一连串的活动常常使当地居民和各地的访客兴奋长达两星期。此时，将所有的“Fallas”即在街头搭起纸板做成的巨大古怪纸人在火中燃烧，形成一幅特殊景观。最后，庆典在斗牛及各种运动竞技比赛中结束。



咖喱海鲜饭

节日特色美食

在充满激情的西班牙国度里，就连美食似乎也是特别的热力四射。其中最具有代表性的美食当属西班牙的海鲜饭了。位于西班牙南部的小镇瓦伦西亚，一直被誉为西班牙的“粮仓”，那里是著名的美食之都，更是欧洲海鲜饭的发源地。海鲜饭本是流传于乡村的大杂烩式农家饭，19 世纪传到瓦伦西亚后，逐渐加入更丰富的佐料，形成海鲜饭的雏形。如今的西班牙海鲜饭和意大利面、法国蜗牛齐名，并称“欧洲人最喜爱的三道菜”。



枫糖节



枫糖树

节日由来

加拿大的枫叶极丰盛，其中以东南部的魁北克省和安大略省的枫叶最多最美。加拿大枫林遍布，每到深秋枫叶红如晚霞，仿佛夏日里怒放的花朵，因此加拿大被人们称为“枫叶之国”。

在加拿大，人们对枫叶的感情非常深厚，将它作为国家的标志，大从国旗、国徽、国花，小至老百姓生活用品，枫叶图案到处都是，深入人心。加拿大人特别喜欢枫树，不仅因为其有观赏价值，而且它可用来制作糖浆，供人们享用。在诸多枫树品种中，最著名的是糖枫和黑枫，据说其树液含糖量可达 7 %至 10%，并可连续产糖 50 年以上。有鉴于此，“加拿大枫糖节”应运而生，国家规定每年 3 月采集枫糖汁、熬制枫糖浆的时节，便形成了全国性民间传统的节日——枫糖节。在这期间，人们兴高采烈地欢庆节日，品尝大自然赐予的甜美食物。为了使节日的气氛更加浓厚，各地生产枫糖的农场在节日期间便会粉饰一新，披上节日的盛装，向国内外游人开放。

节日相关传说

关于枫糖节，还有一个美丽的传说。

很久很久以前，有一个北美印第安部落的酋长每天带着强壮的男人们出去打猎，归来时走进家门前，他都要习惯地把手中的石斧顺手劈插在旁边一棵大树的树干上，好像这棵树是他的兵器架一样。他家周围的树木全都是他的兵器架，至于他究竟把石斧插在哪棵树上，全凭他的一时兴致。一年3月的早晨，他和往常一样，把斧子从劈插着的树干上取下，昂首阔步地走了。没有人注意，被斧子砍伤的缺口处，一直流滴着树的汁液。顺着树干，树汁渐渐地下流着，浸湿了树底部一截微微隆起的树根，而树根下方恰好有一个树皮做的小水桶，那是酋长的妻子头天去小溪打过水后随手放在树下的。树皮桶倾斜着，桶口下沿就在树根底下。于是，流到树根的树汁就这样一滴一滴地滴进了小树皮桶。到了要做晚饭的时候，酋长的妻子才想起要去打水。她急急忙忙地提起她扔在树下的树皮桶，手一沉，里边竟有小半桶水。她喜出望外，不管那水是否脏、是否清亮透澈，不假思索地就用桶里的水做饭了。当天的晚餐比以往任何一次的食物都要香，还带有他们从未品尝过的甜味。从此，北美印第安人发现了从树的汁液里可以提炼出糖浆，而那流滴糖汁的树就是北美特有的糖枫树。

节日习俗

每值枫糖节，正是三月春意盎然时，大家聚在一起品尝大自然送给他们的甜蜜礼品。传统的枫糖节都会向来自全世界各地的游人开放，尤其是儿童。一些农场还专门保留着旧时印第安人采集枫树液和制作枫糖的器具，在节日里沿用古老的制作方法，为观光客表演制枫糖的工艺过程，有的还在周末向旅游者免费供应枫糖糕和“太妃糖”，供他们品尝。在节日里，当地居民还会热情地为游客们表演各种民间歌舞，带领观光客去欣赏繁茂美丽的枫林红叶。

节日美食——枫糖

枫糖是加拿大人为之骄傲自豪的特产。枫糖是经枫树的原汁熬煮、蒸发、凝炼而成的一种浓稠的糖浆，呈透明或半透明的琥珀色，似蜂蜜，吸入口中，清甜爽口，沁人心脾，有淡淡的久熬略焦的糖香味。它不含任何人工色素或添加物，是纯天然的绿色食品。

枫糖是早期北美原住居民智慧的结晶。早在300年前，当英、法等各国移民踏上加拿大土地时，印第安人、因纽特人等土著人就已发现并利用了枫树原汁的食用功能。他们以最原始的手段采集枫汁，用烧烫的石块来蒸发水份，提炼出枫糖，来满足对糖的需要。这种情况一直延续到美国独立战争结束，铁路的延伸改善了交通运输，使蔗糖大量进入，才改变了人们对枫糖的单一依赖。

在“枫树之国”的加拿大，成百上千公顷的枫林比比皆是，一到秋天，山峦叠障，层林尽染，如火如荼，到处都是一幅幅美不胜收的田园风光。得天独厚的资源优势非常例于枫糖的生产。然而并不是所有的枫树都可以产糖，其中只有糖枫（或称岩枫）

和黑枫的汁才可以炼糖。它们主要分布在加拿大东部的安大略、新不伦瑞克、新斯科舍、魁北克和美国东北部的明尼苏达等十四个州。

此外，枫汁的采用还受树龄和气候等因素的制约。枫树的年龄一般为 250 ~ 300 年，通常只有 25 龄以上的枫树才能取汁炼糖。在气候上，糖汁生成的前提必须是“昼暖夜寒”：白天要零上 5℃ ~ 7℃，夜间须零下 4℃ ~ 5℃。这时，自树根到主干行气含汁的树体部分，由于开春气温回升转暖，在冬季严寒冰冻期树干里产生的二氧化碳气体大量减少而形成负压，使树干内海绵体组织通路中的气体重新膨胀，导致升压而将树体营养液从树根推向树干，并注满整个树干的所有孔隙。依据加东地区气候状况，一般只有 2 月下旬到 3 月中下旬之间的 2 ~ 4 周内符合上述条件，这便是加拿大人惯称的“产糖季节”。


枫糖吐司

枫汁可以产糖，但不可以不加节制地肆意采集。如果既保证产量，又不想影响枫树本身的生长，必须取之有道。首先，只有离地 1.3 米处树径达到 25 厘米的健康成树才可取汁；其次，每棵树依其树龄和直径的大小只钻 1 到 4 个孔取汁。一棵 40 ~ 200 龄的枫树平均每年可采 10 加仑汁。

加拿大枫树原汁的含糖量在 1.5% 至 2.5%，刚采集来的鲜汁像清水一样，略有甜味。原汁要先滤去杂质，再通过加温烧煮，蒸发掉其中的水分，直到糖的含量达到 66% ~ 67% 才算炼成。每 40 加仑枫树原汁可生产 1 加仑的纯枫糖。

由于枫糖采制工艺并不算复杂，加拿大政策并不要求林农场主申办采糖许可，只要有条件便可自行加工。因此，每到产糖时节，加拿大东部各地城郊远野平时幽静的枫林顿时活跃了起来，男女老少忙碌的身影穿梭其中，炼糖小屋的烟火袅袅升起，腾腾热气携着淡淡糖香飘向四方。

枫糖以它制作工艺的独特历史和文化背景，吸引着成千上万的游人。每到采糖季节，林场都要专门聘请几位专家现场制作，并设立几个生产工场，展示不同时期的枫糖制作水平，对游人全部免费开放，每天前来参观、品尝和购买的达数百人之多。

从枫糖炼制发展的过程可以看到，随着科学技术的发展，炼糖工艺也日臻完善。就采集枫汁而言，最早是在树上用刀砍切一斜口，让流出的树汁顺着木插片滴到桦树皮制成的容器里；后来发展到在树干上钉进一个金属汁嘴，使流出的鲜汁滴进挂扣其上的铁皮桶，主人穿行枫林，定时到每棵树收集，再人担马拉运回作坊。为防止氧化变质和滋生细菌，采回来的鲜汁必须马上处理。早期炼糖就是在林中空地露天支起几口铁锅，生火烧熬。随着科技的进步，许多先进的手段被普遍运用到各个生产环节中。今天的枫林丛中，不再用刀切盆接，取而代之是以兰、绿、黑粗细不同的塑胶管线，构成一个庞大的采集网。产糖人首先在枫树上打进 2.5 ~ 5cm 长的带

孔眼的包塑钢钉，外端接插塑胶软管，将成千上万株树体中滴流出来的枫汁通过这一软管网络汇流到一根粗大的总管，然后由真空泵吸入到加工中心的总储汁罐，再将其直接连接到用木柴、油或天然气作燃料的不锈钢电子温控浓缩蒸发槽，进行炼制，大大地降低了劳动强度，优化了工作环节，提高了生产效率。

现在，枫糖已不再是一种产品，同时还透着一种文化，一种传统。几乎每个枫糖作坊都已成为学校、家庭安排孩子们学习历史、了解文化、增长知识的好去处。难怪格莱姆先生无比自豪地说："枫糖，它不只是一种甜的感觉，它是我们灿烂文化的一部分，也是我们先人对人类做出的巨大贡献。"是啊，对历史并不太长的加拿大而言，在哥伦布发现新大陆前就已发明的枫糖制造技术，确实堪称闪烁着民族之光的文化结晶，值得他们为之骄傲。

枫糖制品营养物质丰富，长期以来一直备受加拿大人民的喜爱。据科学检测，枫糖富含多种人体所需的有机物和矿物质，如钙、钾、铁、锌、镁、锡、磷、铜、纳、氨基酸、叶酸，以及维生素 A、B_1、B_2、B_5、B_6 等。它含热量高，却不含任何脂肪，分析测定 45 毫升纯枫糖约含热能 150 大卡。按　土著人留下的民间良方，枫糖还有其独特的药用价值。枫糖对于每年冬去春来之际最易引起胸部不适、咳嗽等症状有舒解的功效。

赛维亚圣周

节日的意义


赛维亚圣周

赛维亚圣周是西班牙人的节庆，从每年四月的第一个周日开始算起，为期一周。赛维亚圣周是为了悼念耶稣受难和纪念圣母玛利亚丧子的悲痛而设立的纪念仪式，这种仪式的确定可追溯到 16 世纪。当时的罗马天主教会为了更好地向信徒宣扬基督之死的事迹，以此来促使他们信仰上的虔诚，就将基督受难的故事以历史剧的形式重演出来，并且都是在露天的情况下进行演出的。这一活动被西班牙人延续至今，并且逐渐成为了著名庆典之一。无论从宗教信仰与节日仪式方面来讲，还是从音乐与游行方面来说，赛维亚圣周都成了西班牙一种独特的文化现象。

节日活动

在西班牙，赛维亚圣周的庆典以佛朗明哥城最为著名。举行节日庆典的人们中

午从教堂出发，成千上万的民众扮成殉道者抬着神轿和雕像，在各条街道游行。雕像以受难的耶稣为主，还包括从马卡雷纳圣母与斗格斗而牺牲的圣者，这些塑像都是用上等丝袍与宝石装饰而成，形象逼真，惟妙惟肖，将整个庆典装扮得庄严而神圣。

参加游行的人们有善男信女，也有凡夫俗子，人们缓缓地通过古城曲折的古道，行进大约 8 个小时；参加游行的塑像和神轿约有 100 多尊，代表着城里各个教区，纪念耶稣的受难和圣母玛利亚哀子伤痛，在圣周里若能被指定为抬轿子的人，则是荣耀之至，因为抬轿本身就被视为耶酥受难的象征。

巫婆节

节日由来

在欧洲，5 月 1 日曾被视为夏天的开端。而夏日前的那个夜晚，即 4 月 30 日之夜，按哈茨山区的传说，便是巫婆聚集的日子。

说起巫婆，人们联想到的往往是“巫术”“魔鬼”等不吉利的词语。然而，在德国哈茨山区有一个叫戈斯拉尔的小城，却以“巫婆城”自居，迎来了众多的游客。并且这里还有全世界独一无二的民俗节日——瓦尔普尔加节。那是巫婆与魔鬼的节日，然而这里的人们却引以为自豪。

直到中世纪之初，女人在日耳曼文化区里一直受到极大的尊重，尤其是那些制药、行医、会读会写的女人。然而，基督教在德国的发展带来了深刻的变化。传教士们认为对女人太尊重不符合基督教教义，女人应该绝对服从于男人。于是社会开始贬低女人，并由此而产生了丑化女人的巫婆形象，被视为“巫婆”的女人也因此受到迫害，甚至被活活焚化。1484 年，两位分别叫亨利希和耶科布的修士，还发起了声势浩大的“欧洲巫婆大审判”。他们撰写了《巫婆之锤》，详列了多种识别巫婆的方法。虽有巫婆能逃过大难，将巫术继续流传下去，但其普及程度已经很微弱了。

节日风俗

戈斯拉尔素有“北方罗马”之称，全城人口不足 5 万，却有 47 座教堂和修道院，举目可见半砖木结构的百年老房，古朴而玲珑，这大概就是联合国教科文组织将其列入世界文化遗产名录的原因吧。

令人感兴趣的是城内随处可见的“招牌纪念品”——神态各异又滑稽可笑的巫婆玩偶，价格不贵，几欧元一个，游客一般都会买几个放入包中。节日当晚，当地居民和游客穿上奇装异服，戴上巫婆面具，骑着扫帚从四面八方走上戈斯拉尔的大街，然后游行前往荒芜的布罗肯山。

伴随夜幕降临，巫婆舞便开始了。参加跳舞的除了众人扮演的巫婆形象外，还有乐手、骗子、独角兽、龙和人狼等角色，他们共同迎接魔鬼的到来。随着午夜的焰火，众巫婆开始踏上归途。她们咆哮着遁去，把哈茨山让给了夏天的女神，即五月女神。人们还把十字架和木柴捆系在门上，抽响鞭子，教堂鸣响钟声。据说这一

切都是为了抗拒巫术。

从19世纪末开始，戈斯拉尔便在4月30日巫婆节期间组织巫婆游行仪式。现在，这已逐渐发展成吸引世界各地游客的一项重要内容。

风车节

节日由来

每年5月的第二个星期六是荷兰的风车节。

欧洲流传着这样一句话：上帝创造了人，荷兰风车创造了陆地。如果没有这些矗立在宽广地平线上的抽水风车，荷兰无法从大海中取得近乎国土三分之一的土地，也就没有后来的奶酪和郁金香的芳香，更没有今天日益增多的环保能源。

荷兰有“风车之国”的美誉，荷兰是欧洲西部一个只有1000多万人口的国家。也是世界著名的低洼之国，荷兰这一国名在英语和荷兰语中都是“低洼之地”的意思，它的真正国名叫“尼德兰”。“尼德”是低的意思，“兰”是土地，合起来称为“低洼之国”。

荷兰沼泽湖泊众多，全国1/3的面积只高出北海海面1米，近1/4低于海平面，首都阿姆斯特丹的大部分城区低于海平面1～5米，都只能靠高高的堤坝保护，建



风车节

筑物则靠无数的粗大木桩支撑着。位于市中心的皇宫，地基下打着 15000 根粗大的木桩，因而，阿姆斯特丹又有“木桩撑起的首都”的别称。在荷兰随处可见的一座座古朴而典雅优美的风车，给这个美丽的国度增添了几分特别的姿色。风车在荷兰出现首先是取决于荷兰独特的地理位置和荷兰人对动力的迫切需求。荷兰地处欧洲西部海岸，与大不列颠岛遥遥相望并构成漏斗形尾部的地理特征，大西洋季风从北海长驱直入，荷兰正处风带要冲，长年受益。

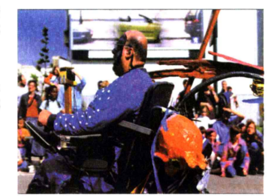
到了 18 世纪，荷兰风车达到了鼎盛时期，全国有 18000 座风车，风车除了用来排水灌溉外，还被用来发电磨米。荷兰人依靠这些风车把沧海变成了良田，把自己的家园建设得更加美好了。一代又一代的荷兰人，修筑了坚固的海堤和沟渠，他们采用了风车逐级提水的方法，把倒灌的海水排入大海。然后通过种植不同种类的植物，把大片的盐碱地逐步改造成了鲜花的种植园和茂盛的草场。如今的荷兰，已经成为世界上最大的鲜花输出国，人均奶牛拥有量居世界第四，奶酪生产更是名冠全球。

默默矗立着的荷兰大风车，如今已成为荷兰人精神的象征。向每一个到那里的人诉说着前人们艰苦创业和建设美好家园的动人故事。荷兰人将风车视为国家的“功臣”和国宝。

节日习俗

节日这一天，荷兰的风车一齐转动，举国欢庆。到处都是风车或风车的图案饰物。商店摆满了造型精致、五彩缤纷的风车工艺品，店门悬挂的也是风车。

鹿特丹市东南几十公里远的肯德代克村有 19 座 17 世纪遗留下来的风车，矗立在河岸两侧的堤坝上。节日期间，整个肯德代克村张灯结彩，充满浓厚的节日气氛，村民们身穿 17 世纪古代服装载歌载舞，热烈欢迎来自世界各地的游人。每座风车都是披红挂绿，巨大的十字形叶板徐徐旋转以示庆祝。肯德代克村村长会身着古代部落族长的服装，站在一排排风车面前，逐一向游人介绍风车处于不同状态时所表达的不同含义：当风车处于静止状态，风叶板向后倾斜时，预示着有不幸的事发生，表达哀悼；风车上挂了国旗可能是一个小生命降生了，也可能是一对新人正在举行婚礼；当风车挂着花环和彩旗时，这天是国家重要纪念日或节日；在风叶板形成正十字形时，说明贵宾将至，表示热烈欢迎。最后村长会告诉大家，在荷兰到处都见得到风车，风车可以告诉你一切。



伊泊尔镇的抛猫节

抛猫节

节日的由来故事



5 月第二个星期四是抛猫节，起

源于中古时期。据说，那时候鼠疫流行，人们为了止住鼠疫，于是向老鼠求情，并把老鼠的天敌——大大小小的猫从高处抛下摔死，以讨好老鼠，让他们高抬贵手，给人类留一条生路。后来，人们又觉得猫死得冤枉，对不住它们，于是就把这一天作为猫节，以纪念那些冤死的猫。

节日庆祝活动

在猫节那天，伊泊尔的街头巷尾、地上空中，到处都是猫的广告。画着猫脸的孩子们天真烂漫，在人群中穿来挤去，嬉戏打闹。商店里、小摊上，卖的都是与猫有关的纪念品。在镇中心的广场上，还有两只由小孩扮成的小黑猫被关在木笼里，旁边还有两个全副古代装束的武士在旁边看守着。据说这是两个即将要押赴刑场、执行死刑的“囚犯”。

猫节化妆游行一般是从下午3点开始，领头部队是一队穿着猫衣、戴着猫帽的猫鼓乐队，它们敲着鼓乐缓步行进，几十只身穿紧身衣的小黑猫紧跟其后。这些小黑猫非常的活泼可爱，他们有的穿着旱冰鞋，有的坐在马车上，时而还“咪咪”地叫上几声，逗得旁边的观众捧腹大笑。他们时而又把糖果抛向人群，引得孩子们跟在小猫后面跑着、抢着、叫着、笑着，好一派愉快的景象。



小　猫

后面的化妆游行队伍大都排成方阵队形。游行的人兴高采烈，载歌载舞，通过模型和表演，向人们讲述猫的历史、传统以及相关的故事。相传人们在公元前1000多年对猫开始崇拜，因此在游行队伍中出现了一个象征着古埃及猫的圣城的巨大模型，那些身穿华丽服饰的达官显贵们纷纷前往朝拜。

那些由妙龄少女扮装的白猫和花猫，随着欢快音乐的节奏，表演着各种舞蹈，有时还摆出一些寓意深远的造型。还有一些表演就如同是中国的童话剧一般，如小白猫怎样勇敢地赶走老鼠、保护谷仓，小花猫如何机智地救起了受伤的小鸟等。“猫后”的出现立即使人们欢呼雀跃起来，只见由一个漂亮少女扮装的“猫后”，端坐在装饰华丽的花车上，在群猫的簇拥下，缓缓行进，显得是那样的雍容华贵、光芒四射。她不时地向两边的观众招手致意，有时还投以飞吻，赢得观众阵阵掌声和一片欢呼声。

游行结束后，人们涌向教堂钟楼的广场，一边休息一边等待着新的节目。钟声在暮色中响起，人们不约而同地抬起头，向钟楼上看去。在钟楼三层的平台上，一

个身穿红白两色服装的小丑出现在人们眼前，他手里抱着缠有丝带的黑色长毛绒猫玩具，按传统，小丑马上就要往下扔猫了。据身旁一位当地人说，人们每年举行这种活动主要有两个目的：一是使大家有机会痛痛快快地玩一下，休息一下；二是图个吉利，因为把黑猫抛下摔死，寓示着恶魔已除，新的一年将会太平无事。

仲夏节

节日的由来

每年6月24日前后举行仲夏节是北欧国家的传统节日，最初是为了纪念基督教施洗者约翰的生日而设，后来其宗教色彩逐渐消失，成为民间节日。

瑞典、芬兰等北欧国家靠近北极，冬季漫长，大部分地区几乎一年有半年见不到太阳。仲夏节前后，这一地区处于一年中阳光最充足的时节，仲夏节又是白天最长的一天，几乎没有黑夜。因此，人们在这一天庆祝光明、驱除黑暗以及万物争荣日子的到来。



仲夏节

关于仲夏节的来历，有个美丽的传说：古希腊罗马神话中有位女神，名叫色列斯。她把种子撒向人间，赐给大地富饶的物产：树木、花卉、谷物……人们为了感谢女神色列斯，便虔诚地祭祀她，祈求她年年都能给他们带来丰收。如今人们早已不信鬼神，流传下来的故事已成为一种民间习俗。这个故事反映了人们对美好生活的向往。

另外，“谷物女神”的花冠之所以用蓬子菜花来编织，也有其来历。相传，在一个春末夏初的夜晚，蓬子菜花竞相开放，满山遍野布满了黄灿灿的花朵。于是，当年的小麦大获丰收。此后，罗马尼亚人便将蓬子菜花视为谷物女神色列斯的化身。他们把丰收的希望寄托在蓬子菜花上，盼它年年开出吉祥之花，带来谷物丰收。

节日习俗

仲夏节已成为一个预祝五谷丰收的节日，吸引着广大的人民群众。现在，每逢仲夏节那天，身着民族盛装的人们都是喜气洋洋，络绎不绝地来到中心广场，积极加入到节日游行的队伍中。一位美丽的少女打扮成“谷物女神”的形象，她头戴蓬子菜花编织的黄色花冠，身穿古装，披着鲜艳的披肩。游行队伍在“谷物女神”的率领下，浩浩荡荡朝前走去。当走到即将开镰收割的麦田时，鼓乐齐鸣，欢声四起。

人们便将“谷物女神”团团围住，翩翩起舞。欢乐的人群高歌酣舞，完全沉浸在一片丰收的喜悦之中。

在芬兰，赫尔辛基塞乌拉萨里岛的篝火是整个节日活动的中心。晚上，人们先在岛的周围点上篝火。然后，一只小船将一对新婚夫妇送到湖中心的礁石上，并由新娘点燃篝火。在瑞典，人们通常是聚集在用鲜花、树叶装饰的十字形彩柱周围跳舞。此外，还有拔河比赛，以及把整个身体套在大麻袋里的赛跑等活动。未婚少女在节日这天要采集野花，放在枕头之下，据说这样可以梦到自己的情人。

仲夏节是芬兰人庆祝一年中最短的一夜的节日，所以人们多在郊外或乡村别墅相聚。一年中最长一天的那一个星期的星期五到星期六。过去一直是在每年的 6 月 24 日，但现在已改为离月底最近的一个周末。子夜，人们在湖边、海边围着篝火载歌载舞。仲夏节被芬兰人认为是最浪漫、最吉庆的日子，因此有许多人专门选择这一天举行婚礼。

依照旧俗，每个乡村的人们在庆祝高潮时都会烧起自己的营火，但现在，人们喜爱到邻近城镇中，合力建造一个大火堆，大家围着它一起作乐。在芬兰，仲夏节是全国除了圣诞节以外的最大节日，会场除了具有传统民族色彩的东西和地道表演节目外，还有铺天盖地的白底蓝十字国旗，穿起民间服饰的人士以及随处可见的白桦树装饰。节日期间，各家各户又会纷纷采用野草鲜花装饰屋子；年老长者甚至还会收集仲夏节夜间的露水作小心收藏，相信它有神奇疗效。

仲夏节这天，是瑞典人民最快乐的日子。这一天，乡村城镇到处点缀着盛开的鲜花，男女老少都穿上绚丽多彩的民族服装。人们聚集在用各种鲜花、树叶和花环装饰起来的十字形“五月柱”周围，层层围绕，在优美典雅的欢快乐曲中翩翩起舞。

这一天还是农村青年男女自由交往、选择终身伴侣的日子。傍晚，姑娘们三五成群，披着太阳的余辉奔向山地，采摘红、黄、蓝、绿、青、橙、紫等七种不同颜色的鲜花。她们认为把此时采摘的鲜花放在枕边，就会在梦中与自己梦寐以求的白马王子结成伴侣，获得像鲜花一样美好的爱情。深夜来临时，姑娘们要举行选新娘活动。谁被选上，她就可以任意挑选一位中意的小伙子作为终身伴侣。只要这个小伙子不反对，众姐妹就会向他们祝福。有些地方，姑娘们在仲夏夜向小伙子送上刚刚采到的七种鲜花，即表示求爱。在每年仲夏节，除了有不少姑娘择夫外，还有许多恋人举行婚礼。据说，在此时结婚，会给村子带来一年的喜气，借助这喜气，庄稼就会长得更好。

施洗者圣约翰节

每年的 6 月 24 日是施洗者圣约翰节。施洗约翰是为耶稣施洗的，只说圣约翰则指耶稣的十二门徒之一的使徒圣约翰。施洗约翰是耶稣基督的表兄，在耶稣基督开始传福音之前在旷野劝勉犹太人悔改，并为耶稣基督施洗。

据圣经记载，约翰是最早在约旦河中为人施洗礼的人，是基督教的先行者，向人们宣传犹太教需要改革，并预言上帝将要派重要的人物降生，要比自己重要千百倍，

为耶稣宣讲教义打下了坚实的基础。

洗者约翰因为公开抨击当时的犹太王希律而被捕入狱，但希律王顾忌他的威望，一直不敢将其杀害。后来希律王的继女莎乐美为他跳舞，他高兴之余向神发誓可以赏赐她任何物品，在她母亲的怂恿下，莎乐美要洗者约翰的头，希律王趁此机会派人杀死了约翰，并将他的头放到盘子中交给莎乐美。

施洗约翰的父亲是一位祭司，名叫撒加利亚；母亲是亚伦的后裔，名叫以利沙伯，他们是一对敬神的夫妻，但以利沙伯不能生育。一次，撒加利亚当职，进圣殿去烧香，神的天使显灵了，叙述神认真垂听他的祷告后，预言他的妻子将会生一个儿子，而他的这个儿子将成为神所重用的工人。但撒加利亚因年老迈不敢相信，因此天使使他暂时成为哑巴，以印证神的话必定成真。

不久之后照着神应许的能力，以利沙伯怀孕了，日期一满就诞下一子，由撒加利亚给他取名为约翰。这时撒加利亚终于可以说话了，并且浑身被圣灵充满了，道出了神的恩典和这孩子未来的工作。使徒约翰被认为是《圣经新约》中《约翰福音》、三封书信和《启示录》的执笔者和天主教与东正教公认的圣人，其圣日是12月27日。

根据《圣经》记载，约翰曾经跟随施洗约翰，并在施洗约翰的介绍下认识耶稣基督，后来与哥哥雅各和彼得在经历耶稣的神迹后，决心放下一切而应主的呼召，一生跟随耶稣。

奔牛节

节日由来

西班牙奔牛节又称“关牛节”，从每年的7月6日开始举行，到7月14日结束。地点在西班牙东北部潘普洛纳城。西班牙奔牛节始于1591年，是西班牙的传统节日，每年吸引了数万人参加。它的正式名称叫“圣费尔明节”，圣费尔明是西班牙东北部富裕的纳瓦拉省省会潘普洛纳城的保护神。奔牛节的起源与西班牙的斗牛传统有直接的关系。据说当初对潘普洛纳人来说，要将6头高大的公牛从城郊的牛棚赶进城里的斗牛场是件非常困难的事情。16世纪时，某些旁观者突发奇想，斗胆跑到公牛前，将牛激怒，诱使其冲入斗牛场。后来，这种习俗逐渐演变成了奔牛节。


奔牛节

在节日的9天里，来自世界各地的

人们穿上白衣裤，缠上红腰带，表示有参加的意愿。将6条经过两年专门驯养的公牛，突然从牛棚放出，跟在一大群小伙子后面，狂奔乱闯，穿城而过，犹如一群长跑健将，直奔斗牛场。这些牛非常凶悍，为了激怒它们，有的牛角被磨尖，甚至露出神经，一触既痛；有的牛眼睛被抹上辣椒，从而引发了它的野性。沿途观者如潮，欢声震耳欲聋。其中不少勇敢者，尤其是那些好奇的亡命之徒，尽量接近牛，挑逗它，结果有的被刺伤，有的甚至被踩死。

在节日的几天里，每天都有6头凶悍的公牛追逐着数百名壮汉，沿着“奔牛之路”穿城而过，直奔斗牛场，场面是相当刺激疯狂。位于潘普洛纳市旧城区的“奔牛之路”其实是一条狭窄的石板街，全长848米。奔牛时，上万名奔牛爱好者挤满了街道，重约500千克的公牛从牛棚冲出后，在4分钟内以24公里的时速在杂乱的人群中狂奔，时常人仰牛翻，险象丛生，最后以公牛被引进斗牛场而大功告成。

几乎在每年的奔牛节，都会有人受伤，甚至还会发生死亡事件。据统计，从1924年到2002年，共有14人被牛顶死，200多人被牛顶伤。即使如此，来自世界各地的冒险爱好者还是云集潘普洛纳这个小城，在为期9天的人与牛之间的危险游戏中尽情享受欢乐与刺激。节日期间，来自世界各地的游客大量涌入，潘普洛纳这座小城的人口短期内迅速从25万人增加到150万人。

社会对奔牛节的评价

正面评价

斗牛是西班牙的国粹，它之所以经久不衰，让观众如痴如醉，不仅在于它需要高超的技艺，更主要的是它代表了西班牙的民族精神。西班牙的斗牛季节从每年的3月19日巴仑西亚的火节开始到10月12日的沙拉哥沙的比拉尔祭时结束，一般是在礼拜天和假日举行，7~8月份是欣赏斗牛表演的黄金时期。斗牛所用的牛体重都在370 ~ 500千克之间，每场斗6头牛，每斗一条牛需20分钟左右。斗牛的整个过程是十分扣人心弦的，斗牛士必须以他的智慧和勇气战胜被红布激怒的蛮牛。

在西班牙的斗牛活动中，潘普洛纳城举办的奔牛节是一个高潮。每天一大早，成群的斗牛从栅栏中被放出，而大街上数以千计穿着潘普洛纳传统服装的年轻男人和观光客则冒着被牛冲撞和踩踏的危险开始在牛群前拼命奔跑，一直跑到赛牛场才停止。下午，上午在街头狂奔的斗牛将与勇敢的斗牛士再次进行激战。尽管每年的奔牛节活动上都会有人受伤甚至丧命，但西班牙男人仍然乐此不疲。因为这是一项被称为“勇敢者的游戏”。

西班牙人认为奔牛节为男人提供了一次展示智慧与胆识、技巧与意志的机会，给男人们提供了证实自己是真正的男子汉的机会。几百年来，凡是不敢参与奔牛的男人在西班牙是被人瞧不起的，而最终的胜利者则会被当作英雄，同时还会受到敬仰和崇拜。以此同时，他们认为活动越危险才越能展现个人的勇气和能力，因此人们总是想方设法激怒公牛，让场面变得惊险而刺激。在我们为西班牙人如此轻视生命的举动百思不得其解时，对西班牙人而言，荣誉远远超出生命。世界上没有一个

民族比西班牙人更懂得荣誉为何物，正是西班牙文化中这种对荣誉的感悟和认同，使西班牙人在追求生命和荣誉之间，毫不犹豫地选择了荣誉，这也是奔牛节这样的活动能够在西班牙诞生、发展并延续至今的原因。

负面评价

奔牛节作为西班牙人热衷的传统节日，同时这项活动也遭到了动物保护主义者的抗议。在2007年7月2日，英国伦敦，13名动物权利保护主义者在西班牙大使馆前，半裸并将自己国家的国旗颜色涂在身体上，抗议西班牙斗牛。因为他们认为，斗牛是一项残忍的活动。动物们饱受折磨，而且没有任何人有权仅仅是为了在节日上取乐而这样对待动物。奔牛活动同样是不人道的，因为奔跑者会拉扯公牛的尾巴、用脚踢它们，让牛在恐慌的情绪中奔跑。一位来自英国的70多岁的女示威者气愤地说："如此折磨牛是一种不可原谅的错误，可人们却把这种折磨当成一种享受，真是一种病态。"

据媒体报道，游行的队伍打着各种语言写成的标语和条幅，有的甚至将口号写在自己的臀部或身上的其他部位。据知，当地政府部门拒绝了抗议者想要裸体游行的要求，为此他们只好身穿内衣举行了半裸示威。当地许多人都挤到大街上看热闹，并对此也是褒贬不一。一位花甲老人指着一位几乎全裸的女示威者说："我真不知道他们是怎么想的！"

相关文学作品

性格强悍的美国作家海明威使"奔牛节"更加声名远扬了。1923年，海明威首次来到潘普洛纳观看奔牛之后，写成了著名小说《太阳照样升起》，"奔牛节"这个西班牙北部边陲小城的内部狂欢，开始闻名于世界。

夏威夷草裙舞节

节日由来

在每年的11月10日左右举办的夏威夷草裙舞节，起源于40年前，由夏威夷岛屿组织开始推行的一个纪念节日。这个节庆的主要目的就是永久保存以及推广夏威夷呼拉舞及传统文化的教育意义，并促使各国年龄层的人们对于古代及现代的呼拉舞艺术的知识及技能的了解。



草裙舞

草裙舞

草裙舞和花环是夏威夷的两大象征。独具特色的草裙舞以其古老

的风韵、动听的乐曲、优美的舞姿和强烈的动感而闻名于世。它不仅是现实的艺术，而且还有别具特色的历史渊源。

传说，第一个跳草裙舞的是舞神拉卡。她跳起草裙舞招待她的火神姐姐佩莱。佩莱非常喜欢这个舞蹈，就用火焰点亮了整个天空。自此，草裙舞就成为向神表达敬意的宗教舞蹈，纳撒尼尔·埃默森把草裙舞称为“打开心灵之门的舞蹈”，被称为圣舞的草裙舞最初是夏威夷土著波利尼西亚人从大西洋马克萨斯群岛带来的具有地方色彩的文化。1700 年前，波利尼西亚人信奉最伟大的母亲———火神佩莱尔。因为她不仅能给人生命，而且还为人照亮了天空，带来了光明。

生活在孤岛上的波利尼西亚人没有灯光，最惧怕黑暗，四周的海水在黑暗中就像一只张着巨口随时准备吞噬小岛的怪兽，让人十分恐怖。为了取悦火神佩莱尔并与巨嘴怪兽抗争，企盼光明的波利尼西亚人走出草棚山洞，在火神能看得到的平坦的开阔地上赤身裸体如痴如醉地唱啊跳啊。他们勇敢顽强、坚忍不拔的精神和信念吓跑了巨嘴怪兽，他们的舞姿和歌声感动了火神。天亮了！大海温柔了！波利尼西亚人胜利了！

从此波利尼西亚人就用这种扭动身躯、舞动四肢的舞蹈方式祭祀火神。几百年来，凡是来到夏威夷的移民不管其宗教文化背景如何，都对火神佩莱尔恭敬有加。在夏威夷火山公园里，有一尊火神佩莱尔的半身浮雕像，以这里经常有人供奉祭品，或嘴里念念有词地祷告忏悔。那时候的人们，由于在白天只穿着用茅草编成的一条条草帘式的短裙，因此这种舞就被称为草裙舞。

几个世纪以来，草裙舞的服饰随人类社会的发展变化，从无到有，从少到多，从草料到布料，从简易到繁杂，舞蹈风格也日趋成熟。草裙舞叫响了！当人类穿上用兽皮缝制的衣物和布料衣服跳舞时，但草裙舞的名称却仍然沿用下来。

草裙舞是一种正面、赋予生命力的力量，能让表演者和观赏者在时间和空间中升华至健全美好的状态。它能让心灵、肉体和精神合而为一；以心灵的了解来驯服教化一个人的自我，进而让他或她找到真诚和创造力。在练习草裙舞的过程中，能激发一个人的爱和同情、诚实、尊敬、关心和援助、责任感、幽默、谦虚，以及智慧、力量、真诚、耐心。草裙舞开放给任何想要且有耐心和体力参与严格且高要求训练的人。学生除了必须全心致力于肢体训练，还必须致力于心智、情感和心灵成长。通过倾听、观看、练习和祈祷，就能达到这些目标。草裙舞的主旨在于鼓舞和取悦、唤回和吸引，享受生命和服务他人。

尽管草裙舞是一种全身运动的舞蹈，但只有手部动作才是真正表达舞蹈的含义。据说在舞蹈中表现战争场面会使一场未来的战争得以平息。很多舞蹈表达都是人们盼望丰收的愿望。在夏威夷，无论男女都跳草裙舞。跳舞时，男性只缠着一条腰带，女性则不着上装。不用说，第一批到达夏威夷的传教士们，被这种过分暴露的服装吓坏了，颇为性感的舞蹈动作也令他们反感，因此草裙舞立刻被禁止了。然而草裙舞被秘密地保留下了，1874 年卡拉考阿国王开始执政，他恢复了这种传统舞蹈，但要求女性不得裸露上身，并穿上长裙。

不管怎样，草裙舞总是以它强烈的艺术感染力、丝丝入扣的表现手法和浓重的异国情调使你感受到夏威夷别具一格的文化。

圣尼古拉斯降临日

节日介绍



圣尼古拉斯节游行

圣尼古拉斯降临日在每年的 12 月 6 日举行。圣尼古拉斯就是众所周知的圣诞老人，按照传统习俗，每年在圣尼古拉斯生日的前一天晚上（12 月 5 日）开始举行庆祝活动。

圣尼古拉斯是相当受欢迎的圣者，但是，关于他的历史资料大部分都是口耳相传，难以考证。相传他是西班牙人，曾于 4 世纪初时在土耳其的麦拉当过主教，每当他看到贫穷的孩子便会好心地施舍硬币，现在撒椒盐饼的习俗可能就是这样沿袭下来的。另外，他的故事很多来自于希腊人：包括曾经拯救过被诅咒而遭海难的船客；慷慨解囊帮助贫穷的三姐妹，让她们得以风光出阁；以及在大饥荒让饿死的儿童起死回生。

从 6 世纪开始，圣尼古拉斯在土耳其就有不少的信仰者，后来在希腊与俄罗斯的教堂也开始流传，到了 10 世纪时，意大利以及西欧的国家如德国、法国、英国也都开始有信仰者。他的圣遗体则于 1087 年被带到意大利的巴利埋葬。根据文献记载，在 1306 年，荷兰的城市多烈克特小朋友因为圣尼古拉斯节而放假一天，并得到零用钱买糖吃。可见当时的人们对圣尼古拉斯节是多么的信仰和崇敬。



圣尼古拉斯节

在圣尼古拉斯诞辰纪念日当天，人们大都会到教堂或城镇的集会广场，参加宗教仪式的庆祝活动。但是 16 世纪宗教改革以后，因为新教加尔文教派受到荷兰国王的青睐，使得旧教罗马天主教受到压迫，不允许民众偶像或圣者崇拜，以及举行有关天主教的庆祝活动。即使官方方面强烈禁止民众庆祝圣尼古拉斯节的任何活动，但是终究难以抵挡民众

对圣尼古拉斯的喜爱。慢慢地圣尼古拉斯的形象也从天主教的神转换成礼物的施予者，没有了天主教神圣的光环，圣尼古拉斯反而成为小朋友心目中最和蔼可亲的庇护者；圣尼古拉斯也被改成了圣诞老公公。

节日活动

每年 11 月，圣尼古拉斯象征性地从西班牙乘坐蒸汽船来到荷兰，给人们带来幸福的佳音。这一段期间，在各个火车站或港口，也都会举办各式各样的庆祝活动来迎接。2005 年圣尼古拉斯和随从黑人彼得于 11 月 20 日 11:00~14:30 造访阿姆斯特丹，汽船停靠在中央火车站旁。震耳欲聋的欢呼声和教堂的钟声响彻云霄，市长亲自来迎接他，并请他跨上白马。狂欢由中午的盛大游行开始：圣尼古拉斯被簇拥在众多铜管乐队、花车、乘车的官员以及成群的盛装小丑当中。麻袋里数千磅的甜食被杂技演员投向街边的人群。游行从丹马克大道一直延伸到伦勃朗广场，最后在莱顿广场结束。在这里，圣尼古拉斯从城市剧场的露台上向众多的孩子以及他们的家长致意。

"圣尼古拉斯的季节"就这样开始了，他在 12 月 6 日之前的三周里周游全国，访问学校、医院、餐馆、商店乃至民宅，并询问孩子们的表现，从壁炉烟囱中倾听，他仿佛无所不在。孩子们为马准备了胡萝卜和草料，并把他们的鞋子放在门口。作为交换，圣尼古拉斯会在孩子们的鞋里放一些糖果、名字首字母的巧克力或者其他小礼物，第二天一早便能被发现。

节日来临之前，荷兰家庭、商店和公司都将装饰一新。灯具、蜡烛、花冠和树装点在每个角落。百货商店在这期间特别隆重，每层楼都装饰了花冠、蝴蝶结、假日礼物以及大圣诞树，准备好迎接大批顾客。

现在，圣尼古拉斯的节庆活动已经不仅仅是小朋友的活动了，它还是家庭聚会的一个重要的日子。在 12 月 5 日（圣尼古拉斯之夜），家庭成员相聚一堂，交换礼物，制造惊喜，一起渡过这个温馨的日子。荷兰人制造惊喜的方式包括，可能一个很小的礼物包在一个很大的盒子里，或者把礼物藏起来，然后根据提供的线索把它们找到，等等。

通常礼物会精心地包装在特制的圣尼古拉斯纸里面，或者藏起来，比如，藏在旧袜子里，或者土豆里，并且每个礼物都是匿名的，签着"来自圣尼古拉斯"并附一首小诗，以幽默的方式指出一个人的缺点。这些礼物的价值主要在于创造性，而不是礼物价值几何。

孩子唱着传统的圣尼古拉斯歌谣，等待着他降临。敲门声响起，一只戴黑色手套的手出现并投下糖果，孩子们便爬过去收集糖果。另外，节日期间还会有一个写着"圣尼古拉斯"的装满礼物的麻袋，餐桌上有各种糖果，客人会发现座位前有做成的他们名字的首字母的巧克力。这种首字母巧克力是在荷兰所独有的传统礼物，其中白巧克力、黑巧克力和牛奶巧克力是最受欢迎的三种。

荷兰的圣尼古拉斯节是提倡给予的，因为"有给予才有收获"。人们的乐趣在于带给他人惊喜，善意的捉弄，有趣的玩笑，以及开玩笑的打油诗。乐趣是核心，而

礼物只是一个奖励而已。在荷兰，和家人在一起交换礼物显得重要多了。如果你问荷兰人圣诞节的含义，他们都会告诉你交换礼物只是一个虚伪的仪式，交换礼物应该只在圣尼古拉斯节。

瓜达卢佩圣母节



墨西哥瓜达卢佩圣母节

墨西哥最重要的宗教节日是瓜达卢佩圣母节。到了每年的12月12日，天主教会在特佩亚克山下的瓜达卢佩圣母大教堂举行盛大的宗教仪式，数百万信徒扶老携幼、长途跋涉，赶来参拜瓜达卢佩圣母原像。境内各地教堂也会举行相应的宗教仪式。节日前后，印第安族教徒还要表演传统的民族舞蹈，按自己的方式祭祀圣母。庆祝活动一般要持续一个月左右。

圣露西亚节

节日传说

圣露西亚是一个以仁爱闻名的圣徒。4世纪时，圣露西亚居住在西西里，是一个意大利基督徒。有些人说她曾去过瑞典，12月13日是她的斋日。

圣露西亚成为圣徒的过程有这样两种说法。一是，圣露西亚是一个很有爱心的姑娘，有个男人非常爱她，可圣露西亚却并不爱他。男人最爱的便是圣露西亚的眼睛，于是圣露西亚就把她的眼睛给了他。然而奇迹发生了，圣露西亚又长出了一双新眼睛，而且比以前的眼睛更加漂亮，更加迷人。男人贪心不足，还想要这双新的眼睛，被圣露西亚拒绝后，男人用一把刀子杀死了她。



圣露西亚节

二是，一个男人爱上了圣露西亚，圣露西亚却并不爱他。她母亲要把她嫁给这个男人，她拒

绝了。这个男人就要把她烧死。圣露西亚向上帝祈祷，祈求上帝赐予她力量度过这一劫难。由于她的仁爱，祈祷应验了。圣露西亚并没有被烧死，于是那个男人又拿出一把剑，刺进圣露西亚的喉咙，杀死了她。

节日活动及节日美食

节日当天，在烛光闪闪的清晨，还不是特别清醒的人们，时而还打着哈欠，紧紧地跟随在美丽的露西亚少女的后面，她束着红色的腰带，白色的长袍拖曳在地上，走在游行队伍的最前面。在她身后，和露西亚少女有同样打扮的小女孩们手捧着蜡烛，而头戴高礼帽的小男孩们则手举着星星棒。这些被称为“露西亚的侍女”和“星星男孩”的孩子们，一路簇拥着露西亚少女向前走，一路轻声吟唱着悦耳的赞美露西亚的歌。随后，所有参与游行的队伍开始齐声哼唱起《圣露西亚之歌》，动人心弦的和声共鸣不断缭绕回旋在大厅四周，温暖辉煌的烛光映照着众人的脸庞，映出一片庄重而又充满生机的喜悦笑容。

游行队伍紧随着露西亚少女唱完赞美光明的歌曲之后，人群逐渐分散开来，圣露西亚节上的另一个美妙的时刻，那就是享受由香浓的咖啡、加糖和香料烫热的葡萄酒、姜汁饼干、加入藏红花烘烤而成的特制小甜品等组成的露西亚节大餐。这种具有藏红花风味的露西亚小甜品叫做“露西亚小圆面包”，是所有瑞典人在12月份最常吃的食品之一，它还有个很有趣的瑞典语名字——“露西亚猫”。它之所以会有此名，是因为这种小点心的形状看起来很像一只只卷起尾巴的猫，并且人们还用葡萄干镶嵌在上面做成了“猫”的“眼睛”。

在节日庆典上，瑞典的露西亚少女不但是女主角，同时她们也是各项选美赛事活动中的焦点。除了动听的歌声之外，美丽的露西亚少女们也为瑞典赢得了很多世界级选美大赛的荣誉称号。每一年通过电视和报纸等媒体，瑞典会宣布一名女孩作为国家的露西亚女神代表，但是每一个城市和村庄仍然可以自行选出本地区的露西亚少女，这些候选人的名字会提前两周在报纸、网站等媒体上公布，以便本地区的民众投票选出自己心目中的露西亚。与此同时，每年的诺贝尔颁奖典礼和晚宴上，也都会有露西亚儿童唱诗班为嘉宾们做特别出场表演。每年的露西亚少女的冠军，都将由诺贝尔奖得主亲自为她戴上桂冠。

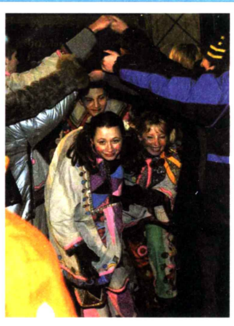
谢肉节

节日来历

谢肉节又称送冬节，烤薄饼周，是一个从俄罗斯多神教时期就流传下来的传统俄罗斯节日。后来由于俄罗斯民众开始信奉东正教，该节日与基督教四旬斋之前的狂欢节发生了联系。现在谢肉节的开始日期为每年东正教复活节前的第8周。

谢肉节源于东正教。在东正教为期40天的大斋期里，人们禁止吃肉和娱乐。因而，在斋期开始前一周，人们纵情欢乐，家家户户抓紧吃荤，以此弥补斋戒期苦行僧式的生活，谢肉节由此而得名。

“谢肉节”又叫送冬节。中世纪的斯拉夫民族认为，当太阳神雅利拉战胜了严寒和黑夜的时候，就是春天来临的日子。对农民来说，这意味着春耕劳动即将开始。因此，每年2月底、3月初，古斯拉夫人都要举行隆重的迎春送冬仪式，并由此产生了送冬节。



谢肉节

节日风俗

谢肉节最古老也是最重要的传统就是烹饪并食用一种烤薄饼。这种薄饼呈金黄色，象征着太阳，表示春天的来临和白天越来越长。这种薄饼原先用荞麦粉、黄油、鸡蛋、牛奶、土豆或奶油、调味料制作而成。近年来随着人们生活水品的提高，开始向其中加入面粉。食用的时候，用薄饼将鱼子酱或是三文鱼卷起。舞蹈、歌唱、滑冰、滑雪、拳击等体育活动节目在谢肉节也必不可少。此外，谢肉节的一大特色是在这一周之中，每一天都有不同的庆祝方式。

星期一：迎春日，人们用稻草和布条捆扎象征冬天的玩偶，并将它们放在家里。入夜时分，人们燃起篝火，在篝火旁载歌载舞。这一天人们还要烹制薄饼，按照传统，第一张薄饼会送给穷人以示对死者的纪念。

星期二：娱乐日，未婚的男女青年在这一天互相走动，进行滑雪游戏，寻找自己的意中人。

星期三：宴请日，岳母邀请女婿到家中吃薄饼。

星期四：醉酒日，节日的高潮，人们到街上举行活动，开怀畅饮。

星期五：姑爷上门，是女婿回请岳母吃面饼的日子。

星期六：新婚妻子邀请他们丈夫的姐妹到家中吃薄饼，并且人们从这天开始焚烧用干草制成的玩偶，表示送走冬天，迎接春天的来到。

星期日：宽恕日，人们在这一天互相请求对方宽恕自己，摒弃前嫌，重归于好。这天，人们将那些还没有来得及焚烧的玩偶付之一炬，表示已彻底告别寒冷的冬天，迎来了阳光明媚的春天。

随着时代变迁，俄罗斯人已不再遵守那些陈旧的清规戒律，但烤制面饼、捆扎并焚烧玩偶的习俗保留了下来。每当谢肉节来到时，俄罗斯人便会自发组织化装游行、游戏、民间歌舞、滑雪、溜冰、乘三套马车兜风等娱乐活动。为推动莫斯科旅游业的发展，莫斯科市政府于2002年已正式宣布谢肉节为城市的节日，并组织安排了多

项大型活动。俄罗斯许多地方的冬季长达半年左右。冬天的俄罗斯寒风凛冽、万物萧条，到处都是冰天雪地。这在很大程度上束缚了俄罗斯人活泼好动的天性。而谢肉节的来临则使俄罗斯人看到了春天的希望。

保加利亚玫瑰节

传说在远古时代，上帝要为各国的君主分配财富，包括山川、河流、土地等。这一天，各国君主会准时到达，并从上帝那里领取财富。唯有保加利亚的君主来迟了，没有分到。上帝觉得对不住他，便分别从其他君主那里收回极少的但也是最好的一部分财富，赐予了保加利亚君主。于是，保加利亚这块不大的土地得天独厚，拥有了比世界上任何一个国家都优厚的地理条件和自然环境，保加利亚人也因此自豪地称自己是“上帝的宠儿”。

保加利亚温润的气候和良好的地质土层，为玫瑰的生长提供了良好的条件。那



保加利亚玫瑰节

里的玫瑰花品种繁多，堪称世界之最，所以保加利亚素有“玫瑰之国”的称号。保加利亚是世界上最大的玫瑰油生产和出口国，全世界制造香水和香精所用的玫瑰油，有70%都是来自保加利亚。玫瑰有很高的经济价值，据说由它提炼出的玫瑰油每千克的价格是黄金的3倍。而提炼1千克的玫瑰油，需要2000~3000千克的玫瑰花瓣！

5月和6月是保加利亚玫瑰盛开的季节，每逢此时，满山遍野、大街小巷都是绚丽多姿的玫瑰花，空气中也弥漫着玫瑰浓浓的香气。在众多的玫瑰当中，当数“玫瑰谷”的玫瑰花色最艳、香气最浓。“玫瑰谷”位于保加利亚南部城市卡赞勒克附近，是一块四面环山的盆地，面积约3000公顷。谷里气候温和、雨量适宜，不但是保加利亚最大的玫瑰生产基地，而且还是著名的旅游胜地。每年玫瑰盛开的时候，人们

从四面八方赶来，欢庆保加利亚一年一度玫瑰飘香的民族节日——玫瑰节。每年6月的第一个星期六是“玫瑰节”开幕日。此前，卡赞勒克市会举行玫瑰皇后选拔赛，城里或周围地区的未婚女性都可以报名参加，经几轮选拔，最终选出一名玫瑰皇后，她将成为整个玫瑰节的灵魂。保加利亚的玫瑰精油绝对是世界上品质最好、价格最贵的，被誉为“液体黄金”！次日清晨，玫瑰园采摘仪式在卡赞勒克北郊一望无际的玫瑰种植园里拉开了序幕。碧蓝的天空、欢乐的民族舞蹈、热情的节日人群、满地的粉红玫瑰花瓣等为节日的玫瑰之都增添了不少浓墨重彩。

在卡赞勒克市中心，近万名“玫瑰谷”地区的居民还参加了盛大的节日游行。男女老少，或身着民族服装载歌载舞，或戴上面具手舞足蹈，还有的干脆装扮成祖先色雷斯人，骑上高头大马，骄傲地向世界展示这里深厚的历史积淀和文化传统。主会场上空，喷洒玫瑰香水的滑翔机和小飞机时而从人群头顶盘旋而过，阵阵玫瑰细雨伴随微风轻轻地落在人们的脸上，整个城市都散发着热情的气息。

斐济红花节

红花的学名叫木槿，是一种常年开花的热带灌木。红花是斐济的国花，每年8月，斐济都要在首都苏瓦市举行为期7天的红花节庆祝活动。人们把苏瓦市装扮得分外妖娆，街道上搭起了牌楼，彩旗迎风招展，花草和彩灯争相辉映。节日的最后一个晚上，宣布评选“红花皇后”的结果，并为当选的前3名“红花皇后”戴上红花编织的“皇冠”。红花节期间，首都苏瓦市挤满了来自全国和世界各地的游客，全城彩旗飘飘，好一派热闹的景象。



斐济红花节

奥地利水仙花节

奥地利水仙节是奥地利最大最美的花卉节，举办时间是2010年5月24日到30日，节日期间会吸引近2.5万名游客来到巴德奥斯地区。巴德奥斯距离萨尔茨堡80公里，仅需1.5小时就到了。届时，怡人的花香和迷人的花朵将会把这里营造成一个名副其实的出游天堂：不计其数的野生水仙仿佛是从天而降的“银河”，把秀丽的山区变成了一片香气怡人的白色花海。

巴德奥斯地区盛产的是一种名为“星光水仙”的水仙品种。其花期因海拔高度不同而不同，大致在五月中旬至六月中旬之间。这段时间里，辽阔的草地和白色的花

海总能吸引很多游客前来度假观光。

水仙节期间还会举办一系列丰富多彩的主题活动，包括水仙之夜、水仙跑步赛、民歌晚会、音乐圆圈舞、老爷车之约等，但是真正的高潮将出现在水仙节闭幕那天，即5月30日，穿越这一地区中心小镇巴德奥斯的车队从早上10:30开始游行和阿尔特奥斯湖上的泛舟游从14:30开始。



水仙花节

几乎是一夜之间，这里就会出现很多用金属丝编织而成的、独具创意的各种造型，在白色花卉的装点下，它们不仅美观隆重，而且醉人心脾。这些充满艺术灵感的水仙造型究竟是如何做成的呢？首先需用木头或钢铁做出一个基本形状，然后给它覆盖上一层带有细网眼的金属栅栏，最后将水仙插在金属网的网眼中，营造出一种花团锦簇的效果——每一平方厘米就有3~4朵水仙。也就是说，如果是一个表面积为几平方米的大型结构，则需要使用3万多朵水仙花，甚至更多。此次活动的筹备工作共有3000多名志愿者参加，其中约有650名儿童，他们承担采摘水仙花的工作。插花工作通常都于游览活动的前晚在一个较为凉爽的地方进行，往往需要一整夜的时间。

本地居民都极具自然保护意识。虽然每次水仙节都会采摘大量的水仙，但是重新生长出来的水仙数量远远大于被采摘的量。由于人们在采摘时都尽量避免伤及水仙的球茎，所以来年它们又会生长旺盛。采摘不但不会破坏水仙的生长，反而可以促使其获得更多的生命力。当花朵被摘掉之后，水仙的球茎就可以储存更多的养分和能量得以继续生长。

水仙节得另一个高潮就是挑选水仙节代言人。首先会公开招募候选人，奥地利籍18至25岁之间的单身女性都可以参选。最后将于5月24日在巴德奥斯举办前十强候选人之间的终极决赛，从中挑选出一名水仙皇后和两名水仙公主作为水仙节代言人。她们将在水仙节期间担任水仙节的形象大使，身着巴德奥斯地区服饰出席所有重要活动并拍摄许多照片和影片。

墨西哥仙人掌节

仙人掌是墨西哥的国花，相传它是神赐予墨西哥人的，因此，称墨西哥为“仙人掌之国”。

仙人掌素有“沙漠英雄花”的美誉。墨西哥的气候非常宜于仙人掌生长，墨西哥人将仙人掌绘在国徽上，把它崇尚为国花。全世界仙人掌类植物有2000多种，墨

西哥占一半左右的品种。高原上千姿百态的仙人掌在恶劣环境中，任凭土壤多么贫瘠，天气多么干旱，它却总是那么生机勃勃，凌空直上，构成了墨西哥一道独特的风貌。什么病虫害虫都别想侵害它。仙人掌全身带刺，具有顽强的生命力和坚韧的性格，无论干旱与否，天气或好或坏，在它那翡翠状的掌状茎上总能开出鲜艳、美丽的花朵，这就是坚强、勇敢、不屈、无畏的墨西哥人民的象征。为了展示仙人掌的风采，弘扬仙人掌精神，每年8月中旬都要在墨西哥首都附近的米尔帕阿尔塔地区举办仙人掌节。节日期间，政府所在地张灯结彩，四周搭起餐馆，展售各种仙人掌食品。


墨西哥仙人掌节

仙人掌的精神不仅值得人们学习，而且它本身也具有很多用途。墨西哥农民把仙人掌当主食：摘取其嫩芽，把刺刮干净，水煮后切成丝，拌上油，再加些辣椒，夹在薄薄的玉米饼里松脆清香，别有风味。如果配上佐料炒、烤、炸、煎，可做出各种美味的菜肴。仙人掌的果实汁多味甜，可以做饮料、蛋糕、榨糖、果酱以及酿酒。

墨西哥人还用仙人掌的茎杆做燃料和建造农舍；仙人掌的木质很坚硬，墨西哥的人们用它做家具，还用它的纤维制作粗布。仙人掌别名霸王树，有消肿解毒止泻的作用，用其肉茎捣烂外敷或绞汁涂之，对乳腺炎、腮腺炎、蛇伤、烧烫伤都有疗效；治疗心胃病、肠炎、菌痢、痔漏下血也具有一定的功效。此外，它还是治鸡瘟的灵丹妙药。

荷兰郁金香节

郁金香是荷兰的“国花”，荷兰人把每年最接近5月15日的星期三定为“郁金香节”。郁金香原生长在我国的青藏高原，在1554年从土耳其引入欧洲，从此立马风行起来了。到了17世纪，郁金香成为了荷兰疯狂金融投机商们竞相追逐的目标。有人还编了一个故事：古代有位美丽的少女住在雄伟的城堡里，有三位勇士同时爱上了她。一个送她一顶皇冠，一个送她一把宝剑，一个送她一块金堆。但她不钟情于任何一个人，便只好向花神祷告。花神深感爱情不能勉强，遂把皇冠变成鲜花，宝剑变成绿叶，黄金变成球根，这样合起来便成了郁金香了。在每年的情人节为了表达爱意的少男少女们，除了玫瑰，郁金香也逐渐成为了传情达意的最佳选择。这个


郁金香节

故事使荷兰人进一步加深了对郁金香的认识，甚至还有媒介宣扬了一句箴言："谁轻视郁金香，谁就是冒犯了上帝。"

终于一场"郁金香热"席卷了荷兰全国，甚至整个欧洲。有很多人认为"没有郁金香的富翁就不算真正的富有"。有的人竟宁愿用一座酒坊或一幢房子去换取几粒珍稀的种子。1637 年，荷兰的郁金香市场崩溃了，最后由政府介入阻止了进一步的投机。

在疯狂投机时期，金融市场上的郁金香数量超出了实际种植的数量，但这许许多多的"狂人舞曲"让荷兰迅速富了起来。19 世纪之初荷兰全国郁金香种植面积只有 130 英亩，到了 20 世纪中叶已发展到 2 万多英亩，占全世界郁金香出口总量的 80% 以上，行销 125 个国家，被誉为"世界花后"。这个超级拳头产品的出现，使郁金香成为当之无愧的国花，当然也无愧与风车、奶酪、木鞋一道被定为"四大国宝"了。

荷兰人为了表达对郁金花的情有独钟，将最接近 5 月 15 日的星期三定为"郁金花节"。也有人说，第二次世界大战期间，有一年的冬季荷兰闹饥荒，很多饥民便以郁金香的球状根茎为食，靠郁金香维持了性命。荷兰人感念郁金香的救命之恩，便以郁金香为国花，并开设了郁金花节。此外，郁金香也是土耳其、伊朗、匈牙利的国花。

郁金香的花语是博爱、体贴、高雅、富贵、能干、聪颖，并且不同颜色的郁金香有着不同的含义。白色郁金香代表纯洁清高的恋情及失恋、无望之爱；黑色郁金香代表独特领袖权力，爱的表白，荣誉的皇冠，神秘、高贵以及永恒的祝福；红色郁金香代表热烈的爱意；粉色郁金香代表永远的爱、美人和幸福；黄色郁金香代表高雅、开朗、珍贵、财富、友谊，同时象征着神圣、幸福与胜利；紫郁金香含有高贵、无尽、忠贞的爱的意思；高原郁金香代表着自豪、挺立、创造的美。在欧美的小说、诗歌中，郁金香也被视为胜利和美好的象征，也可代表优美和雅致。

每年的暮春时节，郁金香盛开，整个大地像是铺了绚丽的地毯，在节日期间，人们用五颜六色的鲜花装饰成各种各样的花车，在乐队的伴奏下，浩浩荡荡地穿街过市。人们还头戴花环，挥舞花束，簇拥着"郁金香女王"游行，一条条街道成了一道道流光溢彩的花的河流。这时，全世界有几十万人涌到荷兰，参加这具有浓郁民族风情的盛会。

南斯拉夫的含羞花节

含羞花是南斯拉夫的报春花，当各地还是严寒的冰雪，二月的黑山共和国亚得里亚海


含羞花

滨，漫山遍野金黄色的含羞花正透露着春的气息。从 1970 年起便开始了一年一度的含羞花节活动。节日期间的海滨到处是花的世界，人的海洋。姑娘们向客人赠酒和干无花果，妇女们用油煎小鱼迎宾客。晚上舞会是花节的高潮。

亚得里亚海南部海滨风光旖旎，是著名的含羞花风景区。每年的春季在黑山共和国的亚得里亚海滨举行。当南斯拉夫大部分地区还是冰封雪飘时，这里的含羞花早已是遍地金黄了。人们对这素淡、清香的含羞花情有独钟，称它是“冬天里的春天”“报春”“迎春花”。为表示这份独特的情感，开拓旅游事业，吸引国内外游客，南斯拉夫十分重视筹办这一佳节。

美国杜鹃花节

每年三月，在美国南部亚拉巴马州的莫比尔，为期两个月的杜鹃花节就开幕了。花节的高潮在 3 月 31 日，这一天全城到处都装饰着鲜花，处处充满节日气氛，盛大的花车游行队伍，长达 30 多英里。在杜鹃花节期间还有各种音乐、园艺、体育比赛和其他表演项目。

美国山茶花节

每年 3 月 2 日到 11 日，是美国萨克拉门托州传统的山茶花节。它享有“世界山茶花都”的盛誉，到处都有山茶花。届时，全城男女老幼，无不簪花挂朵，大街小巷，处处花团锦簇，清香四溢。

西班牙西红柿节

每年 8 月的最后一个星期三是西红牙传统的西红柿节，地点在西班牙瓦伦西亚地区的布尼奥尔小镇（也译为布诺尔镇）。

节日由来

西班牙的“西红柿节”在上世纪 40 年代开始，关于节日的由来有很多版本，其中流传较广的有两个。一版本是：1944 年，年轻的布诺居民桑切斯和朋友在布诺中心广场


西红柿节

与一名音乐家发生争执，他们把西红柿扔进音乐家的喇叭里。第二年，这几个年轻人又在广场见面了。这一次他们本想互扔气球，但由于等不及拿到气球，他们随手抓起身边的西红柿乱扔。路过行人纷纷加入他们的“战斗”，一个在世界上独一无二的狂欢活动由此诞生。另一是某日小镇上的一群年轻人在广场上发动了一场食物大战。第二年他们再次相遇，又一次互相投掷起来，而且连周围的路人也成了攻击对象，这成了今日西红柿大战狂欢节的由来。

现场

在这个人民天性热情的国度里，节日是生命中不可或缺的元素。天性热情开朗的西班牙人，每逢节日都是倾力加盟，“西红柿节”更是如此，火一般尽情的狂欢场面，能调动任何人的感官享受。西红柿节，就是这样一场超级宣泄游戏。

“西红柿节”是西班牙民间传统节日，被人们形象地称之为“番茄大战”。节日当天，成千上万的当地居民和外地游客脱掉上衣，奋力把透熟多汁的西红柿捏烂后掷向其他人。为避免打伤他人，西红柿必须捏烂后才能出手，这是游戏规则。当然，这样做也可以更加宣泄节日气氛。很快，西红柿汁就在小镇的街道上形成了一条条没过膝盖的河流，整个小镇都淹没在西红柿和人们欢乐的海洋之中。



西红柿节

据当地政府统计，近年来，这个疯狂的节日吸引着世界各地的游客在逐年增加，数量远远超过了当地人。也因为如此，政府每年提供的西红柿也年年攀升，有百吨之多。每年的活动都是从中午时分开始，“激战”1小时之后，成吨的西红柿就被众人投掷一空，当地的居民则纷纷打开花园里的水管，冲洗街道和全身沾满西红柿汁的人们。

西红柿环游地球

美洲的印加人和阿兹台克人早在公元前700年就开始种植西红柿了，但西红柿从南美秘鲁传入中美洲的时间却无法考证。第一批食用者是玛雅人和墨西哥南部地区的土著居民，他们称西红柿为tomato。烹饪专家安德鲁斯·F·史密斯说，人类第一次把西红柿端上餐桌，是在16世纪西班牙殖民者到了美洲之后。

西班牙人将西红柿带到欧洲地中海地区之后，这种样子火辣辣的植物在风情如火的地中海地区，风风火火地传播开来，此时约为1540年。到了1600年，西班牙

人肯定已经腆着肚子品尝了好几十年这种美味了。

在西班牙征服南美后，殖民者们将西红柿沿着加勒比海的殖民地传播开来。他们同时还将西红柿带到了菲律宾，然后西红柿便从菲律宾传到了整个亚洲地区。

意大利人认为西红柿跟其他茄科植物（如颠茄）一样是有毒的，他们曾经满腹疑虑地看着他们的西班牙邻居全无畏惧地吃着这种植物。意大利农夫们不大了解这些理论性的东西，让傻傻的猪们吃了几个，没事，百姓也就接着吃起来了。后来在意大利，西红柿便获得了一个独特的名字：pomodoro（西红柿），意为金苹果。

西红柿传到英国是在1590年之后。一个叫吉拉尔德·贺伯尔的庸医知道西班牙人和意大利人都爱吃这个，但他坚持认为西红柿是有毒的（注意，西红柿的叶和茎还真的有毒），于是整个英国公众的宴席上都不上这道菜，大家只是私下里美滋滋地品尝。到18世纪中叶，西红柿被全体英国人接受，《大不列颠百科全书》才正式写明：西红柿目前已经成为英国人日常汤品的主要菜料了。现在发现的最早的关于西红柿的烹调书，出版时间是1692年，出版地点却是意大利的那不勒斯。

美国人吃西红柿的时间为1750年左右，当时大家主要把它当成装饰性的植物。美国第三任总统托马斯·杰斐逊在巴黎吃过，回国之后不仅大吃特吃，而且还让他的女婿在农业种植会议上发表评论，抨击美国落后的饮食与科学文化。当时美国吃西红柿的人还是不多，不是把西红柿当成一种蔬菜来吃，而只是在夏天吃，因为他们相信“在夏天吃这种东西有助于净化血液”。

当时有一个叫约翰·库克·伯纳德的美国医生于1830年出了一本书来介绍它的药理。全面“发展”了西红柿的药用理论：西红柿是一种药，很好的药，主治痢疾、消化不良等肠胃性疾病。之后就有人像兜售大力金刚丸一样满大街地兜售西红柿神奇药丸，西红柿确实能治好很多病——当然，那都是一些只需调养便可以自愈的轻病微恙。到了1840年，美国人已经开始普遍拿它来治疗嘴馋了。

荷兰女王节

4月30日是荷兰传统的女王节，是荷兰人相当重要的节庆。红白蓝相间的国旗、代表皇室的橙色旗帜、游行的队伍与热闹的音乐会，充斥着各地的大街小巷。人来人往的居民、观光者都穿着一身的橙色，以渲染节庆的气氛。如果您没有橙色的衣裳，不用担心。在街上您会买到一顶橙色的充气式皇冠！不用担心警察找你的麻烦，



荷兰女王节

这一天，只要是任何与橘色有关的东西都会受到赞赏。

关于节日的跳蚤市场

跳蚤市场的出摊子是荷兰女王节特有的活动，而且不受任何税务限制，可以在自家门口，可以在热闹的市区等任何地方，出售各式各样的私人宝物。跳蚤市场的活动尤其以阿姆斯特丹最为疯狂，女王节当天，阿姆斯特丹的街道挤满跳蚤市场的摊子与抢购私家宝物的人群。一般跳蚤市场从 9 点钟开始，而许多人前一天晚上就到街上占位置摆摊位。所有交易品的价格，由买、卖双方讨价还价后决定，不但宾主尽欢，而且每个人到处砍价买东西，乐此不疲。想买好货的人总得比别人早起一步，特别是那些行家或者收藏家，因为这一天不少人卖的是珍藏的私宝，否则，他们只能空手而归。另外，一向关心儿童的荷兰人当然会特别地预留一些空间给小朋友。在凡德尔公园举行的跳蚤市场，就是专为儿童设计的。小朋友们可以高高兴兴地买卖自己的玩具，而现场也有小朋友的音乐表演，以及许多古老的童玩与游戏。

狂欢派对

走进阿姆斯特丹旧市区，你会发现狂欢的人们沿着 Rozengracht 运河与莱登广场跳舞、唱歌，阿姆斯特丹市成了派对的场地，特别是市政广场。除了街上外，阿姆斯特丹的运河是女王节的又一大看点，密密麻麻的船只挤得运河水泄不通，有的在船上做起跳蚤市场，有的则是三五成群地开起舞会，而有的则只是三五好友聚在一起唱歌，狂欢一番。许多人则是等不到 4 月 30 日就开始庆祝了，纷纷在前一天晚上就请来乐团演奏，举行舞会庆祝。29 日晚上，阿姆斯特丹的运河都会点亮如繁星般的霓虹灯，增添节庆的气氛。

停车

女王节当天阿姆斯特丹的街道当天停车免费，但是我们强烈建议您不要开车进入市中心，因为市中心当天车辆禁止进入。欲开车前往市中心的民众最好将您的车子停在 24 小时营业的停车场，再搭乘公共交通工具进入市中心。(停车场的票是包括停车费与来回市中心的地铁票或火车票。)由于阿姆斯特丹市当天很挤，我们建议您最好还是搭乘公共交通工具进入阿姆斯特丹。



海牙风景

海牙

海牙是现任女王碧雅翠丝居住与办公的城市，也要从 4 月 29 日的晚上开始举办各式各样的音乐活动庆祝女王节。我们称

这一天为“Koningnnenach”，意思是“女王之夜”。

女王之夜活动揭幕式的表演是由民众投票决定由哪个著名的艺术家来表演，民众可以经由上网投票选择他们最喜欢的表演者，投票结果将于女王之夜的前一个礼拜公布，最高票当选者将成为揭幕式的表演活动。而年轻的荷兰艺术家也有机会在女王之夜的活动上崭露头角。

荷兰女王节的由来

19世纪末，荷兰自由党为凝聚全国民心，而建议举办活动庆祝女王的生日。由于薇赫明娜女王的生日是8月31日，她是现任女王的祖母。此时正值收获的季节，刚好也取代了丰收祭的节庆活动。加上，8月31日也是儿童暑假的尾声，所以这个日子对小朋友而言也别具意义。1902年，薇赫明娜女王从重疾中康复的消息振奋全国人民，让人觉得女王的生日意义重大，应该设立国定假日加以庆祝。不过，当时仅有在女王特殊的年龄，例如1930年50岁生日，才会举行盛大的庆祝活动。

薇赫明娜女王的女儿茱莉安娜女王继位之后，荷兰人仍然延续庆祝女王生日的传统。然而，1948年现任女王碧雅翠丝继承王位后，将女王节定为4月30日，延续母亲茱莉安娜女王的生日（4月30日），以表示对母亲的敬爱。（也有人开玩笑地说，碧雅翠丝女王真正的生日是在冬季的1月31日，那时候天气太冷，不适合举办庆祝活动，所以才改为4月30日。）之后，4月30日就定为“荷兰女王节”，每年全国不但放假一天，普天同庆，热闹的程度不输嘉年华会。

与前几任女王的做法不同，每一年4月30日当天，碧雅翠丝女王都会去造访两个荷兰的城市。当地居民更是准备各式各样的庆典，来欢迎她的莅临。

加拿大的卡尔加里牛仔节



牛仔节

加拿大卡尔加里牛仔节，每年7月的第一个星期五举行，为期10天，是卡尔加里最著名的节日，拥有“世界上最精彩的户外表演”的美誉，是真正的西部盛情与狂欢。这期间卡尔加里市内所有的商店、旅馆、餐厅、街道全都布置成西部风格，更推出各种与牛仔相关的商品、乡村音乐、餐饮，全体市民也都戴起白色仔帽、穿上牛仔裤和时髦的马靴，一起欢度牛仔节。在这10天的节庆期间，每天早上9点到11点，在各主要购物商场等数

十个定点，还免费提供上万份现做的煎饼早餐，邀请所有认识与不认识的人一起享用。同时欣赏来自世界各地的顶级职业牛仔，参加 50 万加币大奖的竞技大赛。

在为期 10 天的牛仔节嘉年华期间，大约有 120 万人前来参观，尽情享受异域原野粗犷豪放的牛仔风情。节目包括职业牛仔竞技表演，蜚声世界的马车大赛以及令人叹为观止的晚间大看台表演，等等。

牛仔节起源

卡尔加里牛仔节起源于上世纪初，源于一个牛仔的梦想。在 1912 年时，一个名叫 Guy Weadick 的牛仔，常旅行于美国各地，从事西部牛仔表演，并梦想要举办一个牛仔竞技活动，以发扬西部拓荒时期的精神与西部牛仔文化，在他努力的奔走之下，他的构想获得了当时担任牛仔竞技组织的四大巨头资助，于 1912 年 9 月在卡尔加里创立了首次牛仔竞技活动，并且一举成功，得到全卡尔加里市民的欢迎。自那以后，牛仔节也越办越大，活动项目与奖金也不断的增加，吸引世界各地的好手前来角逐。因此每年 7 月，平时安静的卡尔加里便会沉浸在牛仔节狂欢中。

牛仔帽的盛会

牛仔帽是卡尔加里牛仔节的象征。这种帽子是在一次很著名的体育比赛中，卡尔加里啦啦队的统一顶戴，后来遂成为传统。标准的牛仔帽是以白色为主色调。历经几十年的发展，传统的白色牛仔帽已被各种牛仔帽所代替。幸运的话，你的白帽子还可以举行一场可爱的“加冕仪式”。“请举起右手，然后跟着我念，”主持人一脸严肃地说，“我会一直戴着这顶帽子，除了睡觉，一直戴着，并且告诉我所有的朋友，它来自艾伯塔省美丽的卡尔加里市。”宣誓结束后，主持人会用右掌重重叩击你头上的帽子，生怕帽子没有戴牢，真是牛仔精神百分百的卡尔加里人！



牛仔帽

精彩刺激的牛仔竞技

卡尔加里牛仔节的英文全称就是：Calgary Stampede。每年的牛仔节都以盛大的节日游行揭开序幕，包括音乐、舞蹈、乐队、花车、皇家骑警、原住民、牛仔公主、王子、历届牛仔竞技男女冠军等一百多个队伍，由市中心的第六大道进行长达五公里的游行。牛仔竞技主要项目有驯马、驯牛、套索、篷车赛等各种西部牛仔比赛，你不仅可观赏到真正的牛仔在泥地撂倒小牛，以及牛仔以闪电般的速度掷出绳索套住小牛，还有牛仔在马背上前仰后合的驭马术，和险象迭出骑野牛竞赛。精彩刺激的各项牛仔竞技活动，在市中心的牛仔竞技公园举行，

Stampede 是 6000 年前当地印第安人围猎北美野牛的专用词。

篷车大赛是其中最惊心动魄的一项竞赛，在“Ya-Hoo”声中，那些牛仔身上除了爱人所送的银链子之外，没有任何保护措施，跃坐在载满火炉、铁箍木桶、帐篷、烙铁的震动篷车，牛仔们趋赶着马儿加速，再加速，只见马蹄奔腾、车轮滚动得几乎飞脱，疯狂冲向终点，争取冠军。整个场面泥泞不堪，但丝毫不影响人们的热情。

舞台背后

卡尔加里牛仔节除了紧张刺激的牛仔竞技之外，还有大型的农牧产品销展，以及更具观赏性的马、猪、牛、羊等动物比赛，以及原居民的帐棚、手工艺展等各种乡村气息浓厚的展销会，牛仔竞技公园内并设有摩天轮、娱乐场、儿童游戏场等各项活动设施，夜晚时，还有乡村摇滚、牛仔音乐等户外表演活动以及烟火秀，让你的兴致达到最高点。在你开心游玩的时候，还可以品尝到数百个各种民族风味的小吃和快餐。

牛仔节的表演在 TransAlta 大舞台上举行。这个巨大舞台的设计和建造是一项庞大的工程。每年的牛仔节的舞台设计都不一样。这个重达 30 万镑的庞然大物，白天静卧在椭圆形竞技场之外。晚上用一辆商业牵引车拖着它与主舞台对接。每天傍晚，喧嚣的篷车大赛尘埃落定之后，大看台上的表演就拉开帷幕了。这是一场可与世界上任何表演相媲美的盛大晚会。怒放的烟火在音乐震荡中腾空而起。“牛仔城”卡尔加里市里只有来自世界各地的牛仔竞技高手、长达 5 公里的花车游行队伍和彻夜的狂欢。

牛仔竞技的压轴大戏是加拿大皇家骑警游行，它是观众最喜爱的表演节目之一，皇家骑警们身上穿着鲜红色的制服，脚上穿着马靴，骑着清一色的黑色骏马，踏着整齐划一的脚步行进。他们随着音乐的旋律，变换出各种队形，训练有素而不失优雅，让周围的观众赞叹不已。

第二章 亚洲国家的节日

中国的主要节日

春节

春节的起源

农历正月初一是春节，又叫阴历(农历)年，俗称“过年”。这是中国民间历史最悠久、最隆重、最热闹的一个古老传统节日，也是汉族和满、蒙古、瑶、赫哲、高山、达斡尔、哈尼、黎、侗等十几个少数民族的共同节日。汉族过春节，时间较长，一般从农历腊月初八开始，到正月十五元宵节为止。

春节有3000～4000年的历史，传说早在新石器时期尧舜时就有过“春节”的风俗。原为农历的元旦，即人们通常说的过年。它起源于殷商时期年头岁尾的祭神祭祖活动。



喜贺新年图片

有关年的传说也很多。古代的春节叫“元日”“正旦”“新年”“三元”“岁首”等。

1911年辛亥革命后，南京临时政府为了顺应农时和便于统计，规定在民间使用夏历，在政府机关、厂矿、学校和团体中实行公历，以公历的元月一日为“元旦”。农历的正月初一称“春节”。据考证，春节成为正式冠名就是在辛亥革命以后。1911年10月武昌起义，12月31日革命党人的湖北军政府在发布的《内务部关于中华民国改用阳历的通谕》中，明确地将农历的年节称为“春节”。

1949年9月27日，新中国正式成立，中国人民政治协商会议第一届全体会议上，通过了使用世界上通用的公历纪元，把公历的元月一日定为元旦，俗称阳历年；农历正月初一通常都在立春前后，因而把农历正月初一定为“春节”，俗称阴历年，进一步明确了农历正月初一称为“春节”，“春节”之名正式列入中国节日法典，一直被广泛流行至今。经过漫长的历史岁月，年俗活动内容变得越来越丰富多彩了。其中，那些敬天祭神的迷信内容，已逐渐被淘汰，而那些富有生活情趣的内容，像贴春联、贴年画、剪窗花、贴“福”字、包饺子、蒸年糕等则流传了下来。

关于“春节”的起源，有一种传说是：中国古时候有一种叫“年”的兽。“年”头长触角，凶猛异常。“年”长年深居海底，每年一到特定的那一天（就是现在的除夕）就会爬上岸，吞食牲畜伤害人命。因此，每到除夕这天，村村寨寨的人们扶老携幼逃往深山，以躲避“年”的伤害。有一年除夕，从村外来了个乞讨的老人。乡亲们一片匆忙恐慌景象，根本没有人顾得上理会他，只有村东头一位老婆婆给了这个老人一些食物，并劝他快上山躲避“年”，那老人不紧不慢地把胡子撩起来，笑道：“婆婆若让我在家呆一夜，我一定把‘年’赶走。”老婆婆继续劝说，乞讨老人却始终是笑而不语。

半夜时分，“年”闯进了村庄。它发现村里气氛与往年不同：村东头老婆婆家，



欢度春节图片

门贴大红纸，屋内烛火通明。"年"浑身一抖，怪叫了一声。快到门口时，院内突然传来"噼里啪啦"的炸响声，"年"浑身战栗，再也不敢往前凑了。原来，"年"最怕红色、火光和炸响。这时，婆婆的家门打开，只见院内一位身披红袍的老人在哈哈大笑。"年"大惊失色，狼狈逃蹿了。

第二天是正月初一，避难回来的人们见村里安然无恙，十分惊奇。这时，老婆婆才恍然大悟，赶忙向乡亲们讲述了昨晚发生的事。这件事很快在周围村里传开了，人们都知道了驱赶"年"的办法。从此每年除夕，家家贴红对联、燃放爆竹、烛火通明、守更待岁。初一一大早，还要走亲串友道喜问好。此后，这种风俗便开始广泛流传，成了中国民间最隆重的传统节日。

春节的文化和习俗

汉族的春节习俗，一般以吃年糕、汤圆、饺子、荷包蛋、糍粑大肉丸、美酒、全鱼、苹果、福橘、瓜子、花生、香茗、糖果及肴馔为主；同时还要备其他年货、掸扬尘、洗被褥、贴春联、贴年画（门神钟馗）、贴窗花、贴福字、贴剪纸、放鞭炮、点蜡烛、点旺火、守岁、上祖坟、给压岁钱、逛花市、闹社火、拜年、走亲戚、送年礼等众多走亲访友活动，极尽天伦之乐。此外，中国人过春节还有挂中国结的习惯。大年三十温州人会去自己信仰的宗教教堂，做虔诚祈祷，希望能够在新的一年里，家人能够平安幸福。大年三十之前天津人有到古文化街乔香阁请中国结的习俗，取乔香纳福之意。

在春节前扫尘搞卫生，是我国人民素有的传统习惯。每年从农历腊月二十三日起到大年三十，民间把这段时间叫做"迎春日"，也叫"扫尘日"。

千百年来，人们使年俗庆祝活动变得异常丰富，节前十天左右，人们就开始忙于采购物品，年货要采买充足，包括鸡鸭鱼肉、茶酒油酱、南北炒货、糖饵果品。还要准备一些过年时走亲访友时赠送的礼品，小孩子要添置新衣新帽，准备过年时穿。



腊月二十四，掸尘扫房子

在节前要在住宅的大门上粘贴红纸黄字的新年寄语，也就是用红纸写成的春联。各地贴春联的时间不尽相同，大致是在春节前的一二天，屋里张贴色彩鲜、艳寓意吉祥的年画，心灵手巧的姑娘们剪出美丽的窗花贴在窗户上，门前挂大红灯笼或贴福字及财神、门神（钟馗、秦琼、尉迟敬德）像等，福字还可以倒贴，路人一念福倒了，也就是福气到了，所有这些活动都为节日增添足够的喜庆气氛。

春节又称过年。年一来。树木凋蔽，百草不生；年一过，万物生长，鲜花遍地。在过去的传说中，年是一种为人们带来坏运气的想象中的动物。年如何才能过去呢？需用鞭炮轰，于是有了燃鞭炮的习俗，这其实也是烘托热闹场面的又一种方式。

过年的前一夜，就是旧年的腊月三十夜，也叫除夕，又叫团圆夜，除夕晚上，全家老小都一起熬年守岁，欢聚酣饮，共享天伦之乐，北方地区在除夕有吃饺子的习俗，饺子的做法是先和面，和字就是合；饺子的饺和交谐音，合和交有相聚之意，又取更岁交子之意。在南方有过年吃年糕的习惯，甜甜的粘粘的年糕象征新一年生活甜蜜蜜，步步高。在这新旧交替的时候，守岁是最重要的年俗活动之一。


鞭炮挂件

待第一声鸡啼响起，或是新年钟声敲过，街上鞭炮声此起彼伏，家家喜气洋洋，新的一年开始了，男女老少都穿着节日盛装，先给家族中的长者拜年祝寿，节中还有给儿童压岁钱，吃团年饭，初二、初三就开始走亲戚看朋友，相互拜年，道贺祝福，说些恭贺新喜、恭喜发财、恭喜、过年好等话，祭祖等活动。

节日的热烈气氛不仅洋溢在各家各户，也充满各地的大街小巷。一些地方的街市上还有傩舞跳钟馗、舞狮子、耍龙灯、演社火、游花市、逛庙会等习俗。这期间花灯满城，游人满街，热闹非凡，盛况空前，直闹到正月十五元宵节过后，春节才算真正结束了。

春节是个欢乐祥和的节日，也是亲人团聚的日子，离家外出的孩子在过春节时都要回家欢聚。过春节，燃放爆竹，在门窗上张贴字画祈福，装点居所，是这个节日最普遍的习俗。

放爆竹

爆竹是中国特产，亦称“爆仗”“炮仗”“鞭炮”。其起源很早，至今已有2000多年的历史。中国民间有“开门爆竹”一说。即在新年到来之际，家家户户开门的第一件事就是燃放爆竹，以哔哔叭叭的


烟　花

爆竹声除旧迎新。放爆竹可以创造出喜庆热闹的气氛，是节日的一种娱乐活动，也可以给人们带来欢愉和吉祥。

贴画鸡

古时春节在门窗上画鸡来驱除鬼怪邪气。据说尧帝时，过去的友邦上贡一种能辟邪的重明鸟，每年大家都欢迎重明鸟的到来，可是贡使不是年年都来。人们刻木头的重明鸟，或者用铜铸重明鸟放在门户，或者在门窗上画重明鸟，吓退妖魔鬼怪，令其不敢再来。晋朝人著的《玄中记》里讲到了前面说到的度朔山上的这只天鸡，说是当太阳刚刚升起，第一道阳光照到这株大树上时，天鸡就啼鸣了。它一啼，天下的鸡就跟着叫起来了。春节所剪的鸡，其实就象征着天鸡。古代神话中还有鸡是重明鸟变形的说法。因重明鸟样子类似鸡，以后就逐步改为画鸡或剪窗花贴在门窗上，也即成为后世剪纸艺术的源头。

贴门神



秦叔宝和尉迟恭(门神)

过年贴门神的风俗遍布中国各地。最初的门神是刻桃木为人形，挂在人的旁边，后来是画成门神人像，张贴于门上，多是神荼、郁垒兄弟二人之像，传说他们兄弟二人专门管鬼，有他们守住门户，大小恶鬼不敢入门为害。

然而，真正史书记载的，不是神荼、郁垒，而是古代的一个叫做成庆的勇士。在班固的《汉书·广川王传》中记载：广川王的殿门上曾画有勇士古城庆的画像，短衣大裤长剑。到了唐代，门神的位置便被陕西西安户县钟馗故里欢乐谷的“唐赐福镇宅神君”钟馗和秦叔宝、尉迟敬德所取代。

贴春联

春联也叫门对、春贴、对联、对子、桃符等，它以工整、对偶、简洁、精巧的文字描绘时代背景，抒发美好愿望，是我国特有的文学形式。每逢春节，无论城市还是农村，家家户户都要精选一幅大红春联贴于门上，为节日增加喜庆气氛。北宋王安石说有诗《元日》为证“千门万户曈曈日，总把新桃换旧符”。可见这一习俗在宋代已经开始盛行了，直到今天。春联的思想性和艺术性都有了很大的提高，梁章矩编写的春联专著《楹联丛话》对楹联的起源及各类作品的特色都作了论述。

贴福字

春节贴“福”字，是我国民间由来已久的风俗。在贴春联的同时，一些人家或屋门上、或墙壁上、或门楣上，都要贴上大大小小的“福”字。“福”字指福气、福

运，寄托了人们对幸福生活的向往，对美好未来的祝愿。还有的人干脆将“福”字倒过来贴，表示“幸福已到”或“福气已到”，这就更充分地体现这种向往和祝愿。民间还有将“福”字精描细琢做成各种图案的，图案有寿星、寿桃、鲤鱼跳龙门、五谷丰登、龙凤呈祥等。



春节快乐福

贴窗花

剪纸在我国是一种很普及的民间艺术，千百年来深受人们的喜爱，因它大多是贴在窗户上的，所以被称其为“窗花”。窗花以其特有的概括和夸张手法将吉事祥物、美好愿望表现得淋漓尽致，将节日装点得红火富丽。春节时，人们在窗户上贴上各种窗花，不仅烘托了喜庆的节日气氛，把装饰性、欣赏性和实用性集于一体。

贴年画

年画，也和春联一样，起源于“门神”。春节挂贴年画在城乡也很普遍，浓墨重彩的年画给千家万户平添了许多兴旺欢乐的喜庆气氛。年画是我国古老民间艺术的一种，反映了人民朴素的风俗和信仰，寄托着他们对未来的希望。随着木板印刷术的兴起，年画的内容已不仅限于门神之类单调的主题，变得丰富多彩，在一些年画作坊中产生了《福禄寿三星图》《钟馗赐福镇宅》《钟馗日历表》《天官赐福》《五谷丰登》《六畜兴旺》《迎春接福》等精典的彩色年画，以满足人们喜庆祈年的美好愿望。



年画“年年有余”

贴挂千

挂千，就是用吉祥语镌于红纸之上，长尺有咫，粘之门前，与桃符相辉映。最早的挂千是以制钱（铜钱）串挂的，与压岁钱一样，有压胜的作用。其上有八仙人物的，为佛前所挂；挂千民户多用；世家大族用的较少；其黄纸长三寸，红纸长寸余，是“小挂千”，为市肆所用。

隔年饭

这一习俗主要流行于我国北方地区，有的人家还要供一盆饭，年前烧好，要供过年，叫作“隔年饭”，是年年有剩饭，一年到头吃不完，今年还吃昔年粮的意思。北京的“二米子饭”，一般用大米和小米混合起来煮，叫做“金银饭”。并赋予它“有金有银，金银满盆”的意义。

节日流程

俗谚云：二十三糖瓜儿粘，二十四扫房日，二十五糊窗户，二十六炖大肉，二十七杀公鸡，二十八把面发，二十九蒸馒头，三十晚上熬一宿，大年初一扭一扭。晋东南地区民间流传着两首歌谣，其一是“二十三，打发老爷上了天；二十四，扫房子；二十五，蒸团子；二十六，割下肉；二十七，擦锡器；二十八，沤邋遢；二十九，洗脚手；三十日，门神、对联一齐贴。”体现了时间紧迫和准备工作的紧张。其二是一首童谣：“二十三，祭罢灶，小孩拍手哈哈笑。再过五六天，大年就来到。辟邪盒，耍核桃，滴滴点点两声炮。五子登科乒乓响，起火升得比天高。”反映了儿童盼望过年的欢跃心理。

腊月廿三、廿四

“小年”是每年的腊月二十三或二十四，是民间祭灶的日子。民谣中“二十三，糖瓜粘”指的就是每年腊月二十三或二十四的祭灶。有所谓“官三民四船家五”的说法，也就是官府在腊月二十三，一般民家在二十四，水上人家则为二十五举行祭灶活动。小年是整个春节庆祝活动的起始和伏笔，扫年和祭灶是其中的主要活动。另外，还有吃灶糖的习俗，有的地方还要吃糖糕、火烧、油饼，喝豆腐汤。

早在宋朝，就有腊月二十四过小年的记录，但那个时候小年是不分两天的，所以腊月二十四的小年习俗历史是更长远的。那么这个变化是从什么时候开始的？这就要追溯到清朝了。清朝的皇帝从雍正年间开始，每年腊月二十三在坤宁宫祀神，为了节省开支，皇帝顺便把灶王爷也拜了。以后王族、贝勒随之效仿，在腊月二十三祭灶，从此开始有了官民在不同日子过小年的分野。

祭灶

祭灶，是一项在中国民间影响很大、流传非常广的习俗。旧时，好像家家灶间都设有“灶王爷”神位。人们称这尊神为“司命菩萨”或“灶君司命”，据传他是玉皇大帝封的“九天东厨司命灶王府君”，负责管理各家的灶火，被作为一



祭灶神

家的保护神而受到敬仰。灶王龛大都设在灶房的北边或东边，中间供上灶王爷的神像。没有灶王龛的人家，也有将神像直接贴在墙上的。有的神像只画灶王爷一人，有的则有男女两人，女神被称为“灶王奶奶”。

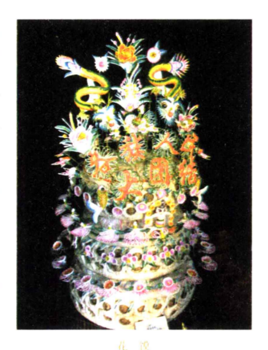
腊月二十三日的祭灶与过年的关系密切。因为，在大年三十晚上，灶王爷便带着一家人应该得到的吉凶祸福，与其他诸神一起来到人间。灶王爷被认为是为天上诸神引路的，其他诸神在过完年后便再度升天，只有灶王爷会长时间地留在人家的厨房内。迎接诸神的仪式称为“接神”，对灶王爷来说叫做“接灶”。接灶一般在除夕，仪式非常简单，到时只要换上新灶灯，在灶龛前燃香就可以了。

俗语有“男不拜月，女不祭灶”的说法。有些地方，女人是不祭灶的。相传，灶王爷长得像个小白脸，害怕女人祭灶，有“男女之嫌”。

祭灶节民间讲究吃饺子，意思是“送行饺子迎风面”。山区多吃糕和荞面，晋东南地区流行吃炒玉米，民谚有“二十三，不吃炒，大年初一一锅倒”的说法，人们喜欢将炒玉米用麦芽糖粘结起来，冻成大块，吃起来酥脆香甜。

蒸花馍

腊月二十三之后，每家每户都要蒸花馍。大致上分为敬神和走亲戚用的两种类型。前者庄重，后者花哨。尤其要制做一个大枣山，以备供奉灶君。“一家蒸花馍，四邻来帮忙”，这往往是民间女性展示灵巧手艺的大好时机，一个花馍就是一件手工艺品。



花馍

写春联

腊月二十三之后，每家每户都要写春联。民间讲究有神必贴，每门必贴，每物必贴，所以春节的对联数量最多，内容最全。神灵前的对联尤其讲究，大多为敬仰和祈福之言。比较常见的神联有天地神联“天恩深似海，地德重如山”；土地神联“土中生白玉，地内出黄金”；财神联“天上财源主，人间福禄神”；井神联“井能通四海，家可达三江”。面粮仓、畜圈等处的春联，则都是表示热烈的祝贺与希望，如“五谷丰登，六畜兴旺”；“米面如山厚，油盐似海深”；“牛似南山虎，马如北海龙”；“大羊年年盛，小羔月月增”，等等。另外还有一些单联，例如每个室内都贴“抬头见喜”，门子对面贴“出门见喜”，旺火上贴“旺气冲天”，院内贴“满园春光”，树上贴“根深叶茂”，石磨上贴“白虎大吉”等。大

门上的对联，是一家的门面，特别重视，或写景，或抒情，内容丰富，妙趣横生。

吃灶糖

灶糖是一种麦芽糖，粘性非常大，把它抽为长条型的糖棍称为“关东糖”，拉制成扁圆型就叫做“糖瓜”。冬天把它放在屋外，因为天气寒冷，糖瓜凝固得坚实而里边又有些细小的气泡，吃起来脆甜香酥，别有风味。真关东糖坚硬无比，不能摔碎，吃时必须用菜刀劈开，质料很重很细。口味微酸，中间绝没有蜂窝，每块重一两、二两、四两，价格也稍贵一些。糖瓜分为有芝麻的和无芝麻的两种，用糖做成甜瓜形或北瓜形，中心是空的，皮厚不及五分，虽大小不一样，但成交仍以分量计算，大的糖瓜有重一二斤的，不过用作幌子，买的人不多。

扫尘

举行过灶祭后，便开始正式地迎接过年。扫尘就是年终大扫除，北方称“扫房”，南方叫“掸尘”。在春节前扫尘搞卫生，是中国人民一贯的传统习惯。室外屋内，房前屋后，进行彻底打扫，干干净净迎新年。“腊月二十四，掸尘扫房子”的风俗由来已久，据《吕氏春秋》记载，中国在尧舜时期就有春节扫尘的风俗。按民间的说法，因“尘”与“陈”谐音，新春扫尘有“除陈布新”的意思，其用意是要把所有“穷运”和“晦气”统统扫出门。这一习俗寄托着人们破旧立新的愿望和辞旧迎新的祈求。



卖糖瓜卖饼图

腊月二十九、三十（除夕）

每年农历腊月的最后一晚（月大为30日，月小29日），称为“除夕”。它和春节（正月初一）首尾相连，是人们辞旧迎新的日子。因为农历大月有三十天，小月只有二十九天，所以除夕的日期也就有二十九、三十的不同了。但是这一天不论是二十九还是三十，习惯上都被称为“大年三十”。除夕的晚上全家人团圆吃年夜饭（农历一年中最后一顿饭），年夜饭以后有发压岁钱和熬年夜（守岁）的习俗，表明从农历本年的最后一天守到下一年的第一天。

周、秦时期每年快到尽头的时候，皇宫里要举行“大傩”的仪式，击鼓驱逐疫疠之鬼，称为“逐除”，后又称除夕的前一天为小除，就是小年夜；除夕为大除，即大年夜。

置天地桌

传说此夜为天上诸神下界之时，所以民间有接神的习俗。天地桌是一个临时的供桌，是除夕专设之桌，主要为接神使用。一般无大佛堂之家特别重视，因为平时对佛供献不多，到年终岁尽时要对神佛大酬劳一次。天地桌的内容与常年佛堂有所不同，除共有的香烛、挂钱、五供、大供之外，受祀的偶像大多是临时性的，如“百分”，是一本木刻版的神像画册；“天地三界十八佛诸神”，一张用大幅黄毛边纸木刻水彩印的全神码；福禄寿三星画像等。以上诸像有的接神后即焚化，如“百分”，有的则须到初五、甚至到灯节才焚烧。摆天地桌的位置也不统一，假如堂屋地方宽大，可置于屋中；倘若屋内无地，就置于院中。

吃年夜饭

孩子们在玩耍放爆竹时，正是主妇们在厨房里最忙碌的时刻，年菜在前几天就做好了，而年夜饭总要在年三十当天掌厨做出来。在北方，大年初一的饺子也要在三十晚上包出来。这时家家的砧板都在“噔噔噔”地忙着切菜、剁肉。此时，家家户户传出的砧板声，大街小巷传出的爆竹声，小店铺子传出算盘声和报账声，再夹杂着处处的说笑声，此起彼伏，洋洋盈耳，交织成除夕欢快的乐章。

吃年夜饭，是春节家家户户最热闹高兴的时候。大年夜，丰盛的年菜摆满一桌，



年夜饭



古代皇帝年夜饭

全家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭，心头的充实感更是难以言喻。人们既是享受满桌的佳肴盛馔，也是享受那份快乐的气氛，桌上有大菜、冷盆、热炒、点心，火锅和鱼是两样不可缺少的东西。火锅沸煮，热气腾腾，温馨撩人，说明红红火火；"鱼"和"余"谐音，是象征"吉庆有余"，也喻示"年年有余"；还有萝卜俗称菜头，祝愿有好彩头；龙虾、爆鱼等煎炸食物，预祝家运兴旺如"烈火烹油"。最后多为一道甜食，祝愿往后的日子甜甜蜜蜜。这天即使不会喝酒的，也会多少喝一点。


桂花年糕

年夜饭的名堂很多，南北各地不一样，有馄饨、饺子、长面、元宵等，而且各有讲究。北方人过年习惯吃饺子（吃饺子的习俗是从汉朝传下来的），是取新旧交替"更岁交子"的意思。又因为白面饺子形状酷似银元宝，一盆盆端上桌象征着"新年大发财，元宝滚进来"的意思。有的包饺子时，还把沸水消毒后的硬币包进去，说是谁先吃着了，就能多挣钱。新年吃馄饨，是取其开初之意。传说世界生成之前是混沌状态，盘古开天辟地才有了宇宙四方。长面，也叫长寿面，新年吃面是预祝寿长百年。

看春节联欢晚会

虽然这并不是一个古有的习俗，但进入 80 年代后，在电视的普及下，春节联欢晚会已成为中国人必不可少的一道文化"盛宴"！每年全球都有超过 10 亿人通过电视或者互联网收看春晚！



春节联欢晚会

社会学家、文艺家艾君认为，“春晚”是CCTV春节晚会的简称和俗称。它是改革开放后，伴随着电视的普及和发展，由央视打造并诞生在文艺百花园里的朵奇葩，也是春节文艺晚会这种文艺形式中的变异儿。

央视春晚现今已成为全世界收视率最高的节目之一。每年春晚全长达4.5小时，在这欢庆的除夕之夜，全国数亿热心观众都会守在电视机前，迎接新的一年的到来。

守岁

守岁之俗由来已久，最早记载见于西晋周处的《风土志》：除夕之夜，各相与赠送，称为“馈岁”；酒食相邀，称为“别岁”；长幼聚饮，祝颂完备，称为“分岁”；大家终夜不眠，以待天明，称曰“守岁”。古时守岁有两种含义：年长者守岁为“辞旧岁”，有珍爱光阴的意思；年轻人守岁，是为延长父母寿命。

自汉代以来，新旧年交替的时刻一般为夜半时分，除夕守岁是最重要的年俗活动之一。

“一夜连双岁，五更分二天”，因此家家户户在除夕之夜都会全家团聚在一起，吃完年夜饭后，就会点起蜡烛或者是油灯，围坐炉旁闲聊，等着辞旧迎新的时刻，通宵守夜，象征着把一切邪瘟病疫照跑驱走，期待着新的一年吉祥如意。



除夕守岁

接神

接神是为新旧年分野，但各个地方接神的时间也不尽相同。有的子时一到就开始举行仪式，有的到“子正”之时，即午夜零点开始接神，有的则在“子正”之后才接。祭灶后，诸神都回天宫，不理人间俗事，到除夕子时后，即新一年来临时，又降临人间理事。接神时按方位叩首礼毕后，肃立待香尽，再叩首，最后将香根、神像、元宝锭等取下，放入早已在院中备好的钱粮盆内焚烧，一块儿燃烧的还有芝麻秸、松枝等。接神时鞭炮齐鸣，气氛非常的浓烈。

踩祟

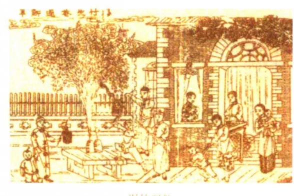
接神后，将芝麻秸从街门内铺到屋门，人在上面行走，噼叭作声，称为“踩岁”，亦叫“踩祟”。由于“碎”与“祟”同音，取新春开始驱除邪祟的意思。


财神爷

接财神

旧时从春节子夜开财门起，就有送财神的，手拿着一张纸印的财神在门外嚷着：“送财神爷的来啦！”这时屋里的主人为表示欢迎财神降临，便拿赏钱给来人。送财神的口中要说些吉利话，如“金银财宝滚进来啦！”“左边有对金狮子，右边有对金凤凰”之类的口彩。

另外，有的人身穿红袍，头戴纱帽，嘴上挂胡子，身上背黄布袋，装扮财神爷的模样，后面跟几个敲锣打鼓的，挨家挨户散发财神爷像，以讨赏钱。每到人家门口，就唱“左厢堆满金银库，右边财宝满屋堆”等一堆讨吉利的话，直到主人欢欢喜喜地接过财神爷像给他们分些钱，这些人才连声道谢，更起劲地敲打一阵，在咚咚锵锵的锣鼓声中，转到别的户家。


爆竹迎新

开门炮仗与拜年

新年初一的早晨，开门大吉，先放爆竹，叫做“开门炮仗”。爆竹声后，碎红满地，灿若云锦，称为“满堂红”。这时满街瑞气，喜气洋洋。

这天早上，男人们个个都起得很早，穿上最漂亮的衣服，打扮得整整齐齐，出

门去走亲访友，相互拜年，恭祝新的一年大吉大利。拜年的方式多种多样，有的是同族长带领若干人挨家挨户地拜年；有的是同事相邀几个人去拜年；也有大家聚在一起相互祝贺，称为“团拜”。由于登门拜年费时费力，后来一些上层人物和士大夫便使用名贴相互投贺，由此发展出后来的“贺年片”。



贺年片



拜 年

春节拜年时，晚辈要先给长辈拜年，祝长辈们长寿安康，长辈可将事先准备好的压岁钱分给晚辈，据说压岁钱可以压住邪祟，因为“岁”与“祟”谐音，晚辈得到压岁钱就可以平平安安度过一岁。压岁钱有两种，一种是最常见的，即由家长用红纸包裹分给孩子的钱；另一种是以彩绳穿线编作龙形，置于床脚，此记载见于《燕京岁时记》。压岁钱可在晚辈拜年后当众赏给，亦可在除夕夜孩子睡着时，由家长偷偷地放在孩子的枕头底下。现在长辈为晚辈分送压岁钱的习俗仍然盛行。

占岁

旧时民间以进入新正初几日的天气阴晴来占本年年成。其说始于汉东方朔的《岁占》，谓岁后八日，一日为鸡日，二日为犬，三日为猪，四日为羊，五日为牛，六日为马，七日为人，八日为谷。如果当日晴朗，则所主之物繁育，当日阴，所主之日不昌。后代沿其习，认为初一至初十，皆以天气晴朗，无风无雪为吉。后代由占岁发展成一系列的祭祀、庆祝活动。春节一直到正月十五才结束。

冬至节

节日概况

冬至，俗称“冬节”“亚岁”“长至节”等，是中国农历中一个非常重要的节气，也是中华民族的一个传统节日。早在 2500 多年前的春秋时代，中国伟大的先辈们就已经开始用土圭观测太阳，测定出了冬至，它是二十四节气中最早制定出来的一个节气。冬至的时间在每年的阳历 12 月 21 日至 23 日之间。在这一天，中国北方大部分地区有吃饺子的习惯，南方则有吃汤圆的习俗。谚语：冬至到，吃水饺。还有关于该节气的诗词和影视作品。



冬　至

冬至是北半球全年中白天最短、黑夜最长的一天，过了冬至，白天就会逐渐变长，黑夜会慢慢变短。古人对冬至的说法是：阴极之至，阳气始生，日南至，日短之至，日影长之至，故曰“冬至”。冬至过后，各地气候都进入到最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”，中国民间有“冷在三九，热在三伏”的说法。冬至是 12 月 21 日至 12 月 23 的交节，冬至前是大雪，冬至后是小寒。

根据我国传统的历法，以五日为一候，三候十五日为一节或一气，在一年里又分为十二节与十二气，合称为二十四节气，这就是择日学上所用的节气，故冬至又称为冬节。我国古代将冬至分为三候：“一候蚯蚓结，二候麋角解，三候水泉动。”传说蚯蚓是阴曲阳伸的生物，此时阳气虽已生长，但阴气仍然十分强盛，土中的蚯蚓仍然蜷缩着身体；麋与鹿同科，却阴阳不同，古人认为麋的角朝后生，所以为阴，而冬至一阳生，麋感阴气渐退而解角；由于阳气初生，所以此时山中的泉水可以流动并且温热。

我国的古人们对冬至十分重视，常常被当作一个较大节日，甚至曾有“冬至大如年”的说法，而且还有庆贺冬至的习俗。《汉书》中说：“冬至阳气起，君道长，

故贺。”人们认为：过了冬至，白昼一天比一天长，阳气回升，是一个节气循环的始端，也是一个吉日，应该庆贺。《晋书》上记载有：“魏晋冬至日受万国及百僚称贺……其仪亚于正旦。”由此可见古代对冬至日的重视程度之深。在中国传统的阴阳五行理论中，冬至是阴阳转化的关键节气。在十二辟卦为地雷复卦，称为冬至一阳生。易曰：先王以至日闭关，商旅不行。



九九消寒图

节日的文化传统

古人认为冬至是个吉日，非常值得庆贺。明、清两代皇帝均有祭天大典，谓之“冬至郊天”。宫内有百官向皇帝呈递贺表的仪式，而且还要互相送去祝贺，就像元旦一样。但民间并不以冬至为节，只是有一些应时应景的活动。

清代，有的旗人为了消灾祈福，每到冬至日五更时分，便邀请自家嫡亲姑表及挚友齐聚庭院席地而坐，用矮桌供上“天地码儿”或牌位，杀猪祭天。顺便祭“祖宗杆子”，即系两三丈高的旗杆，顶端为葫芦形，稍下为“刁斗”，斗下悬旗，代表祖先。祭拜完毕，亲朋围坐在一起吃“白肉”，这种白肉谓之“神余”。

南方人北京客居旅游的，也有设筵祭祀祖先的。同时也有邀请同僚或挚友在一起聚餐的习惯。燕俗则不重冬祭，老北京人更是向无此举。

冬至之日，京师各大道观有盛大法会。道士唪经，上表，庆贺元始天尊诞辰。道教认为，元始天尊象征混沌未分，道气未显的第一大世纪。故民间有吃馄饨的习俗。《燕京岁时记》云：“夫馄饨之形有如鸡卵，颇似天地浑沌之象，故于冬至日食之。”实际上“馄饨”与“混沌”谐音，故民间将吃馄饨引伸为打破混沌、开辟天地。

各地的节日风俗

每年农历冬至，不论贫富，饺子成为了必不可少的节日饭。谚云：“十月一，冬至到，家家户户吃水饺。”这种习俗，是为了纪念“医圣”张仲景。

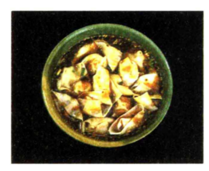
张仲景是南阳西鄂人，著有《伤寒杂病论》，集医家之大成，祛寒娇耳汤被历代医者奉为经典。张仲景奉行：“进则救世，退则救民；不能为良相，亦当为良医。”东汉时他曾任长沙太守，访病施药，大堂行医。后毅然辞官回乡，为乡邻治病．其返

乡之时，正是冬季。他看到白河两岸的乡亲一个个是饥寒交迫，面黄肌瘦，还有不少人的耳朵都冻烂了。便让其弟子在南阳东关搭起医棚，支起大锅，在冬至那天舍医治冻疮。他把羊肉和一些驱寒药材放在锅里熬煮，然后将羊肉、药物捞出来切碎，用面包成耳朵样的“娇耳”，煮熟后，分给每人两只“娇耳”、一大碗肉汤。人们吃了“娇耳”，喝了“祛寒汤”，全身暖和，两耳发热，冻伤的耳朵很快便治好了。后人学着“娇耳”的样子，做成食物，也叫“饺子”或“扁食”。

冬至吃饺子，是不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。至今南阳仍有“冬至不端饺子碗，冻掉耳朵没人管”的民谣。



水晶饺子



饺　子

另外，过去老北京也有“冬至馄饨夏至面”的说法。相传汉朝时，北方匈奴经常骚扰边疆，百姓不得安宁。当时匈奴部落中有浑氏和屯氏两个首领，十分凶残。百姓对其恨之入骨，可又别无他法，便用肉馅包成角儿，取“浑”与“屯”之音，呼作“馄饨”，以发泄自己心中的不快。他们恨不得将匈奴食之，以求平息战乱，能过上太平的日子。因最初制成馄饨是在冬至这一天，因此，在冬至这天几乎是家家户户都吃馄饨。

冬至吃狗肉的习俗据说是从汉代开始的。相传，汉高祖刘邦在冬至这一天吃了樊哙煮的狗肉，觉得味道十分鲜美，对其是赞不绝口。从此在民间就逐渐形成了冬至吃狗肉的习俗，直至现在人们也纷纷在冬至这一天，吃狗肉、羊肉以及各种滋补食品，以求来年有一个好兆头。

在江南水乡，有冬至之夜全家欢聚一堂共吃赤豆糯米饭的习俗。相传，共工氏有不才子，作恶多端，死于冬至这一天，死后变成疫鬼，继续残害百姓。但是，这个疫鬼最怕赤豆，于是人们就在冬至这一天煮吃赤豆饭，用以驱避疫鬼，防灾祛病。

全国各地生活习俗

吃馄饨忆西施——苏州

在古城苏州的大街小巷的超市内，冬酿酒堆得像座“小山”。一年只酿造一次的

冬酿酒，桂花香郁，甘甜爽口。苏州自古有句俗话，冬至不喝冬酿酒会被冻一夜的。

“老苏州”们回到家，桌上摆好的“圆夜饭”不仅丰盛，更是别有一番情趣。无论是冷盆热炒还是鱼肉牲禽，通通都换了雅名成了“吉祥菜”，如“元宝”（蛋饺）、“鸡”（扑扑腾）、“团圆”（肉圆）、“如意菜”（黄豆芽）、“吃有余”（鱼）、“金链条”（粉条）等，形色相似，处处洋溢着姑苏传统节庆的喜气和寓意。


西施浣纱

自古太湖地区就盛产稻米，用糯米粉制成各种糕团更是当地最常见和颇具特色的一道点心，圆圆的冬至团更是席间的必备点心。冬至团又称“冬至丸”，是汉族冬至节的食品，流行于南方地区。每年冬至日人们就开始磨糯米粉，用糖、肉、菜、果、豇豆、萝卜丝等作馅，包成团，称作“冬至团”，并馈赠亲友。也有的早餐全家聚食，有团团圆圆的意思。

据说，苏州人冬至还有吃馄饨的习俗。相传吴越春秋一宴上，吃腻了山珍海味的吴王没胃口，美女西施就进御厨房包出一种畚箕式点心献给吴王。吴王一口气吃了一大碗，连声问道：“此为何种点心，如此鲜美？”西施想：这昏君浑浑噩噩混沌不开，便随口应道：“馄饨。”苏州人为了纪念西施的智慧和创造，便把馄饨定为冬至节的应景美食。

“冬至进补，春天打虎”，是广泛流传于吴地的民间俗语。苏州人从冬至这天起也开始了他们的大进补，同时形成了秋后食羊肉的高峰期。驰名中外的吴中藏书羊肉店的羊肉生意更是一下子兴旺不已。一家小型藏书羊肉店的老板透露，冬至里他的羊肉店可卖出八只羊，对食者而言，无论是烧、焖、炖、煮，都是既享口福又补身体，实在是一举两得的美事。


羊肉粉汤

冬至吃“头脑”——宁夏

银川在冬至的习俗就是喝粉汤，吃羊肉粉汤饺子，并且银川

老百姓在冬至这一天给羊肉粉汤取了一个古怪的名字——“头脑”。

五更天每家每户当家的便早早地起来忙活，把松山上的紫蘑菇洗净，熬汤，熬好后将蘑菇捞出；羊肉丁下锅烹炒，水汽炒干后放姜、葱、蒜、辣椒面翻炒，入味后将切好的蘑菇加在肉丁上再炒一遍，再加上醋腌一下，然后放入调和面、精盐、酱油；肉烂以后放木耳、金针（黄花菜）略微地炒一下，将熬好的蘑菇汤加入，汤滚开后放进切好的粉块、泡好的粉条，最后加入韭黄、蒜苗、香菜，这样就一锅羊肉粉汤就做好了。这锅汤红有辣椒，黄有黄花菜，绿有蒜苗、香菜，白有粉块、粉条，黑有蘑菇、木耳，红黄绿白黑五色俱全，香气扑鼻，让人垂涎欲滴。

“冬至暝”搓丸——福建

《八闽通志·兴化府风俗·冬至》载：“前期糯米为丸，是日早熟，而荐之于祖考”。这就是福建“冬至暝”“搓丸子”和冬至“甜丸子”祭祖的民俗。正如这首冬至的儿歌所唱的：“冬至霜，月娘光；柏叶红，丸子捧。”。



冬至圆

冬至前一夜，莆俗叫“冬至暝”。这天傍晚，家家厅堂上红烛通明，灯光如昼，寓意事业辉煌。桌上以红柑为“果岳”（即是把红柑堆叠成小山岳状），红柑的最顶层插上“三春”（即民间剪纸者用红纸剪成福禄寿的纸花）一支，用红纸条封腰的箸子一副（十双）和生姜、板糖各一块，一家人洗手面，家长点烛上香，放了鞭炮，开始“搓丸”。这时，女的穿上红衫，在灯光下分外耀眼，孩子们更是笑口开颜，天真活泼。所搓的“丸子”，一般为白色，但如果当年有新婚的，则搓的是红色丸子，以示家中添丁，家道会更加的红火。大家一齐围在大簸箕的四周，孩子们坐在高高的凳子上跃跃欲试。主妇把糯米碾成的粉加入开水揉捏成圆形长条，摘成一大粒一大粒圆坯，然后各人用手掌把它搓成一粒粒如桂元核大小的“丸子”，这就是“冬至暝搓丸”。其中最有意思的是：大人有的在捏元宝、聚宝盆；有的在捏小狗、小猪，取“运气好，狗仔衔元宝”，及“做狗，做猪，做元宝”的俗谚，寓有“财源广进、六畜兴旺”的意思。

冬至的早上，一家人带着“丸子”、水果、香烛、纸钱等上山祭扫祖墓。因为冬至节是一年中最后的一个扫墓节，因此扫墓的人反而比清明和重阳两节的还要多，含有慎终追远之意。

潮汕

冬至，不仅是二十四节气之一，同时也是潮汕地区民间的一个大节日，有“小过年”的俗称。

在冬至，潮汕各市县的习俗基本相同，都有祭祖先、吃甜丸、上坟扫墓等。


冬至饺子

祭拜祖先：潮汕民间，在冬至这一天会备足猪肉、鸡、鱼等三牲和果品，上祠堂祭拜祖先，在中午前一般都要祭拜完，然后家人围桌共用午餐。但沿海地区，如饶平之海山一带，则是在清晨祭祖，赶在渔民出海捕鱼之前，意为请神明和祖先保佑渔民出海捕鱼平安。

吃甜丸：几乎整个潮汕地区都有这个习俗，但这个习俗还包含着一个有趣的陋俗。那就是人们在这一天将祭拜祖先之后的甜丸，拿出一些贴在自家的门顶、米缸、屋梁等处。相传他们这样做的原因是甜丸既甜又圆，是蕴含着好的兆头，它预示明年又获丰收，家人又能团聚。这一天家人如能不慎碰上它，更是好兆头，就如少数民族的“泼水节”一样。如果这一天碰巧有外人上门拜访，这些外人也会交上好运。所以，这一天人们不希望有外人上门拜访。这个“吃甜丸”的习俗则一直流传至今。

上坟扫墓是潮汕冬至的另一项活动。按照当地的习俗，每年上坟扫墓一般在清明和冬至，谓之“过春纸”和“过冬纸”。一般情况，人死后前三年都应行“过春纸”俗例，三年后才可以行“过冬纸”。但人们大多喜欢行“过冬纸”，原因是清明时节，经常下雨，道路难走；冬至时则气候好，便于上山野餐。

此外，潮汕还有“吃了冬节圆多一岁”的俗谚。人们对此有两种说法：一是，冬至是小过年，过了小年也就长了一岁；二是，此俗谚是出自犯人。古时每年秋天，都是行刑的季节，凡犯有死罪的犯人一般都是在秋季被处决，如果到冬至尚未处决，则循例可延至明年再处决，所以说“又多一岁”。

绍兴

在绍兴民间，冬至也是一年中的大节，谚称“冬至大如年”。在古代，人们一直是把它当成一个新年来过。《嘉泰会稽志》称其节“大略如正旦而差简”，并且很多事情都是以冬至为起点的。如农历推算清明，就是以冬至后106天为准，谓“冬至百六是清明”。又如《九九歌》之中也以冬至起算为头九、二九直至九九，以此来记载季节变化。民间更有这样的谚语，“冬至月初，石板冰酥，冬至月中，赤裸过冬，冬至月底，卖牛买被”，“冬前不结冰，冬后冻煞人”，及“晴冬至烂年边，雨冬至晴过年”。

旧时越中，无论男子妇女，在冬至那天，人人都要弄碗馄饨吃吃；而在夏至，则挨家挨户都要吃一顿面条，谓之“冬至馄饨夏至面”，此俗流传已久。但关于该习俗的来源，说法很多。最普遍的说法就是至日最短，以馄饨形团而就节；夏至食面，则用面（条）之长状夏至之长昼。虽然后者可用寿庆吃面讨长寿彩头之俗进行印证，

但毕竟没有见过文字记载。晚清绍兴学者范寅在《越谚·饮食》中说馄饨“或芝麻糖或醢肉裹以面粉，冬至时食”，可见古代绍兴还有甜味的馄饨。

现在在冬至这一天，绍兴民间家家都是团聚宴饮，一如除夕吃年夜饭之俗。绍兴民间冬至也有家家祭祀祖先，有的甚至有到祠堂家庙里去祭祖的习俗，谓之“做冬至”。一般于冬至前便开始剪纸作男女衣服，到冬至那天送至先祖墓前焚化，俗称“送寒衣”。祭祀之后，亲朋好友聚饮，俗称“冬至酒”，既有怀念亡者之意，又有联络感情的益处。绍兴、新昌等县的习俗，他们更多的是以为此日动土大吉，此日去坟头加泥、除草、修基，否则可能会横遭不测之灾。



馄　饨

台湾冬至习俗

在我国台湾还保存着冬至用九层糕祭祖的传统，用糯米粉捏成鸡、鸭、龟、猪、牛、羊等象征吉祥、中意、福禄寿的动物，然后用蒸笼分层蒸成，用以祭祖，以示不忘老祖宗。同姓同宗者于冬至或前后约定在早日，集体到祖祠中，按照长幼之序一一祭拜祖先，俗称“祭祖”。祭典之后，还会大摆宴席，招待前来祭祖的宗亲们。大家开怀畅饮，相互联络久别生疏的感情，称其为“食祖”。在台湾冬至祭祖的习俗一直世代相传，以示不忘自己的“根”。

节日的养生常识

冬至中医养生食谱

冬令进补有三种说法：一是在立冬后至立春前，二是在冬至前后，三是三九天。专家认为，冬令进补时间的选择是因人而异的。体质一般而不需大补的人，可在三九天集中进补；患有慢性疾病又属于阳虚体质的人需长时间进补，可从立冬开始直至立春。正如民间早就有“夏补三伏、冬补三九”的说法。冬至是数九的开始，因此民间认为，在冬至前后进补为最佳。

“补冬”常用的药膳处方：

八珍（当归、地黄、枸杞、芍药、白术、茯苓、大枣、甘草）

四味（当归、芍药、川芎、地黄或莲子、芡实、山药、茯苓）

单方（人参、当归、田七、杜仲）

冬季吃萝卜赛过小人参

萝卜中含有蛋白质、糖、维生素A、维生素C、尼克酸，以及微量元素钙、磷、铁等。萝卜内含有的糖化酵素和芥子油成分，增加人体的消化功能。原因是糖化酵

素能分解食物中的淀粉、脂肪等成分，使之为人体充分吸收和利用；芥子油具有辛淀粉、脂肪等成分，使之为人体充分吸收和利用；再加上芥子油具有辛辣味，能促进胃肠蠕动、增强食欲、帮助消化，萝卜的这种功能使它赢得了“小人参”的美称。



萝 卜

也就是说，在冬季因少食生冷食物，同时那些躁热的食物也不宜，应该有的放矢地食用一些滋阴补阳热量较高的食物，同时也要多吃新鲜蔬菜及肉类以防止维生素的缺乏，如：牛羊肉、萝卜、乌鸡、豆腐、鲫鱼、青菜等。

冬季四忌

一忌虚实不分。中医的治疗原则是“虚者补之”。虚则补，不虚则正常饮食就可以了，同时应当分清补品的性能和适用范围，是否适合自己。专家认为，进补主要作用是“补虚益损”，而虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚四种，补法各不相同。

二忌盲目食狗肉。一些体质虚弱和患有关节炎等病的人，在严冬季节，适宜多吃些狗肉。但不宜盲目食用狗肉，同时还要注意不要食用狂犬肉，以免染上狂犬病。吃狗肉后也不要喝茶，这是因为茶叶中的鞣酸与狗肉中的蛋白质结合，会生成一种块状的、不易消化吸收的鞣酸蛋白，导致便秘症的产生，从而使大便中的有毒物质和致癌物质因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收，影响人体健康。

三忌慕名进补。鸡汤不是所有的人都能喝的，包括炖鸡汤和下药材熬的鸡汤营养都非常丰富，鸡汤所含的营养物质是从鸡油、鸡皮、鸡肉和鸡骨溶解出的少量水溶性小分子，其蛋白质含量仅为鸡肉的7%左右，而汤里的鸡油大都属于饱和脂肪酸，不易被人体消化吸收。

四是冬至起居宜忌的。冬至在养生学上是一个最重要的节气，主要是因为“冬至一阳生”。按八卦学说，此时为地雷复卦。卦象中上面五个阴爻，下面一个阳爻，象征阳气的初生。我国古时曾以冬至定为子月，即一年的开始。在一天十二时辰中，子时也是人体一阳初生的时间。

古代养生修炼非常重视阳气初生这一时期。认为阳气初生时，要像农民育苗、妇人怀孕一样，需小心保护，精心调养，使其逐渐壮大。因为只有人体内的阳气充足，才会达到祛病延年的目的。所以子时、子月便在养生学中有着重要的地位。

元宵节

元宵节的来源

农历正月十五是中国传统节日元宵节。正月是农历的元月，古人称其为“宵”，而十五日又是一年中第一个月圆之夜，所以将正月十五称为元宵节。又称为小正月、元夕或灯节，是春节之后的第一个重要节日。



元宵节

元宵节俗的形成有一个较长的过程，经历了从宫廷到民间、从中原地区到全国各地的发展历程。

根据史料与民俗传说，早在2000多年前的西汉元宵节就存在了，元宵赏灯的习俗始于东汉明帝时期。明帝非常信奉佛教，听说佛教有正月十五僧人观佛舍利，点灯敬佛的做法，遂命令这一天夜晚在皇宫和寺庙里点灯敬佛，令士族庶民都挂灯。以后这种佛教礼仪节日逐渐形成了民间的一个盛大节日。

在汉文帝时，已下令将正月十五正式命名为元宵节。汉武帝时，将主宰宇宙一切之神的“太一神”的祭祀活动定在正月十五。在司马迁创建“太初历”时，就已将元宵节确定为重大节日。

佛教文化传入东汉，对于形成过元宵节的风俗有着重要的推动意义。汉明帝永平年间，因明帝提倡佛法，适逢蔡愔从印度求得佛法归来，宣称印度摩喝陀国每逢正月十五，僧众云集瞻仰佛舍利，是参佛的吉日良辰。汉明帝为了弘扬佛法，下令

正月十五夜在宫中和寺院“燃灯表佛”。因此正月十五夜燃灯的习俗随着佛教文化影响的扩大及道教文化的加入逐渐在中国扩展开来。


元宵节挂灯笼

元宵节的相关传说

点彩灯的来历

传说在很久很久以前，凶禽猛兽很多，到处伤害人和牲畜，人们就团结起来消灭它们，有一只神鸟因为迷路而降落人间，却不幸被不知情的猎人给射死了。

天帝知道后十分震怒，立即下旨，让天兵于正月十五到人间放火，把人间的人畜财产通通毁灭。天帝的女儿心地善良，不忍心看百姓无辜受难，就冒着生命的危险，偷偷驾着祥云来到人间，把这个消息告诉了人们。众人听说了这个消息，就如头上一个响雷，吓得不知所措。

过了好久，终于有个老人家想出了一个法子，他说：“在正月十四、十五、十六这三天，每户人家都在家里张灯结彩，点响爆竹，燃放烟火。这样一来，天帝就会以为人们都被烧死了。”

大家听完以后都点头称是，随后便分头准备去了。到了正月十五这天晚上，天帝往下一看，发现人间一片红光，响声震天，并且连续三个夜晚都是如此，误以为是大火燃烧的火焰，心中甚是痛快。人们就这样保住了自己的生命和财产。此后，


元宵节花灯

为了纪念这次避难的成功，从此每到正月十五，家家户户都挂灯笼，放烟火。

汉文帝时为纪念“平吕”而设

传说元宵节是汉文帝时为纪念“平吕”而设。汉高祖刘邦死后，吕后之子刘盈登基为汉惠帝。由于，惠帝生性懦弱，优柔寡断，无心管理朝政，大权渐渐落在吕后手中。汉惠帝病死后吕后独揽朝政，把刘氏天下变成了吕氏天下，朝中老臣、刘氏宗室都颇为愤慨，但都惧怕吕后残暴而敢怒不敢言。

吕后病死后，诸吕惶惶不安，害怕遭到排挤和残害。于是，在上将军吕禄家中秘密集合，共谋作乱之事，以便彻底夺取刘氏江山。



百子闹元宵（安徽黟县木雕）

此事传至刘氏宗室齐王刘襄耳中，为保刘氏江山，刘襄决定起兵讨伐诸吕。他先后与开国老臣周勃、陈平取得了联系，设计铲除了吕禄，“诸吕之乱”终于被彻底平定。

平乱之后，众臣拥立刘邦的第二个儿子刘恒登基，号文帝。文帝深感太平盛世来之不易，便把平息“诸吕之乱”的正月十五，定为与民同乐日，京城里家家户户张灯结彩，以示庆祝。从此，正月十五便成了一个普天同庆的民间节日——“闹元宵”。

元宵节的节期与节俗活动随历史的发展也在不断变化。就节期长短而言，汉代只有1天，到唐代已为3天，宋代则长达5天，明代更是自初八点灯，一直到正月十七的夜里才落灯，整整10天。就节俗活动而言，与春节相接，白昼为市，热闹非凡，夜间燃灯，蔚为壮观。特别是那精巧、多彩的灯火，更使其成为春节期间娱乐活动的高潮。到清代，又增加了舞龙、扭秧歌、舞狮、踩高跷、跑旱船等“百戏”内容，只是节期缩短到4～5天。

东方朔与元宵姑娘

相传汉武帝有个宠臣名叫东方朔，他既善良又风趣。有一年冬天，连续下了几天大雪，东方朔到御花园去给武帝折梅花。刚进园门，就发现有个宫女泪流满面准备投井。东方朔慌忙上前搭救，并问明她为何要自杀。原来，这个宫女名叫元宵，家里还有双亲及一个妹妹，自从她进宫以后，就再也无缘与家人见面，每年到了腊尽春来的时节，对家人的思念就更加强烈。她觉得不能在双亲跟前尽孝，还不如一死了之。东方朔听了她的遭遇，深表同情，于是向她保证，一定设法让她和家人团聚。

一天，东方朔出宫在长安街上摆了一个占卜摊。不少人都争着让他占卜求卦。不料，每个人所占所求，都是“正月十六火焚身”的签语。一时之间，在长安里引起了一阵巨大的恐慌。人们纷纷向他询问解灾的办法。东方朔就说：“正月十五日傍晚，火神君会派一位赤衣神女下凡查访，她就是奉旨烧长安的使者，我把抄录的偈语给你们，可让当今天子想想办法。”说完，便扔下一张红帖，扬长而去。老百姓拿起红帖，赶紧送到皇宫去禀报皇上。

汉武帝接过来一看，只见上面写着“长安在劫，火焚帝阙，十五天火，焰红宵夜”，他心中大惊，连忙请来了足智多谋的东方朔。东方朔假装想了一想，说：“听说火神君最爱吃汤圆，宫中的元宵不是经常给你做汤圆吗？十五晚上可让元宵做好汤圆。万岁焚香上供，传令京都家家都做汤圆，一齐敬奉火神君。再传谕臣民一起



元宵节宫廷娱乐图

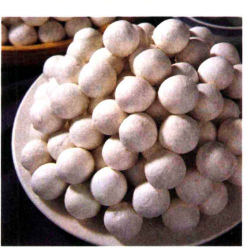
在十五晚上挂灯，满城点鞭炮，放烟火，好像满城大火，这样就可以瞒过玉帝了。此外，通知城外百姓，十五晚上进城观灯，杂在人群中消灾解难。”武帝听后，十分高兴，就照东方朔的办法传旨下去了。

到了正月十五日那天，长安城里到处都是张灯结彩，游人熙来攘往，热闹非凡。宫女元宵的父母也带着妹妹进城观灯。当他们看到写有“元宵”字样的大宫灯时，惊喜地高喊：“元宵！元宵！”元宵听到喊声，终于和家里的亲人团聚了。

如此热闹了一夜，长安城果然平安无事。汉武帝大喜，便下令以后每到正月十五都做汤圆供火神君，正月十五照样全城挂彩灯，放烟火。因为元宵做的汤圆最好，所以这天叫做元宵节。

袁世凯与元宵

传说，窃国大盗袁世凯窃取了辛亥革命成果后，一心想复辟登基当皇帝，又怕人民反对，终日提心吊胆。一天，他听到街上卖元宵的人拉长了嗓子在喊“元——宵”。觉得“元宵”两字谐音“袁消”，有袁世凯被消灭之嫌，联想到自己的命运，于是在1913年元宵节前，下令禁止称“元宵”，只能称作“汤圆”或“粉果”。然而，“元宵”两字并没有因他的阻拦而被取消，老百姓根本不买他的帐，照样在民间继续流传着。


元　宵

元宵节的文化

自从元宵张灯之俗形成以后，历朝历代都以正月十五张灯观灯为一大盛事。梁简文帝曾写过一篇《列灯赋》：“南油俱满，西漆争燃。苏征安息，蜡出龙川。斜晖交映，倒影澄鲜。”描绘了当时宫廷在元宵张灯结彩的盛况。隋炀帝时，每年正月十五还会举行盛大的晚会，并以此招待万国来宾和使节。据《隋书·音乐志》记载：元宵庆典甚为隆重，处处张灯结彩，日夜歌舞奏乐，表演者达3万余众，奏乐者达18000多人，戏台有8里之长，游玩观灯的百姓更是不计其数，通宵达旦，尽情欢乐，热闹非常。

在唐代发展成为空前繁盛的灯市，中唐以后，已发展成为全民性的狂欢节。唐玄宗时的开元盛世，长安的灯市规模甚是大，燃灯五万盏，花灯花样繁多，皇帝命人做巨型的灯楼，广达20间，高150尺，金光璀璨，极为壮观。唐代是实行宵禁的，夜晚禁鼓一响就禁止出行，犯夜要受处罚；唯独在上元节，皇帝特许开禁3天，称为“放夜”。

至宋朝，张灯由三夜延长到五夜，除灯彩外，还有放焰火以及表演各种杂耍，

场面更加热闹。《东京梦华录》中记载："每逢灯节，开封御街上，万盏彩灯垒成灯山，花灯焰火，金碧相射，锦绣交辉。京都少女载歌载舞，万众围观。"游人集御街两廊下，奇术异能，歌舞百戏，鳞鳞相切，乐音喧杂十余里。大街小巷，茶坊酒肆灯烛齐燃，锣鼓声声，鞭炮齐鸣，百里灯火不绝。

到了明代，朱元璋在金陵即位后，为了京城的繁华热闹，又规定正月初八上灯，十七落灯，连张十夜，家家户户都悬挂五色灯彩，彩灯上还描绘了各种东西，人物舞姿翩翩，鸟飞花放，龙腾鱼跃，花灯焰火照耀通宵，鼓乐游乐，喧闹达旦，这是我国最长的灯节。

到了清代，满族入主中原，宫廷不再办灯会，民间的灯会却仍然非常壮观。只是日期缩短到了五天，并一直延续至今。

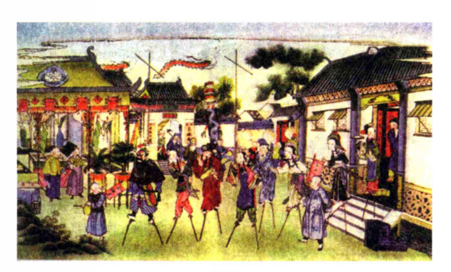
元宵节的习俗

耍龙灯

耍龙灯，也称舞龙灯或龙舞。它的起源可以追溯上古时代。传说，早在黄帝时期，在一种《清角》的大型歌舞中，就出现过由人扮演的龙头鸟身的形象，其后又编排了六条蛟龙互相穿插的舞蹈场面。见于文字记载的龙舞，是汉代张衡的《西京赋》，作者在百戏的铺叙中对龙舞作了生动的描绘。而据《隋书·音乐志》记载，隋炀帝时类似百戏中龙舞表演的《黄龙变》也非常精彩，龙舞流行于我国很多地方。中华民族崇尚龙，把龙当作吉祥的象征。

踩高跷

踩高跷，是民间盛行的一种群众性技艺表演。高跷本属于我国古代百戏中一种，



高跷会


跑旱船皮影

早在春秋时就已出现。我国最早介绍高跷的是《列子·说符》篇："宋有兰子者，以技干宋元。宋元召而使见其技。"

舞狮子

舞狮子在三国时期开始兴起，南北朝时开始流行，至今已有一千多年的历史。它是我国优秀的民间艺术，每逢元宵佳节或集会庆典，民间都以狮舞前来助兴。

划旱船

划旱船也称跑旱船，民间传说是为了纪念治水有功的大禹。划旱船就是在陆地上模仿船行动作，一般表演跑旱船的都是姑娘。旱船不是真船，大多数是用两片薄板，锯成船形，以竹木扎成，再蒙以彩布，套系在姑娘的腰间，如同坐于船中一样，手里拿着桨，做划行的姿势，一面跑，一面唱些地方小调，边歌边舞，这就是划旱船。有时还另有一男子扮成坐船的船客，搭档着表演，则多半扮的是丑角，以各种滑稽的动作来逗观众欢乐。划旱船在我国很多地区都流行。

猜灯谜

"猜灯谜"又叫"打灯谜"，是元宵节后增的一项活动，灯谜最早是由谜语发展而来的，起源于春秋战国时期。它是一种富有讥谏、规戒、诙谐、笑谑的文艺活动。谜语悬之于灯，供人猜，始于南宋。《武林旧事·灯品》记载："以绢灯剪写诗词，时寓讥笑，及画人物，藏头隐语，及旧京诨语，戏弄行人。"元宵佳节，帝城不夜，春宵赏灯之会，百姓杂陈，诗谜书于灯，映于烛，列于通衢，任人猜度，所以称为"灯谜"。如今每逢元宵节，各个地方都打出灯谜，希望新的一年能喜气洋洋，平平安安。因为谜语能启迪智慧又饶有兴趣，所以深受社会各阶层的欢


元宵灯会

迎，一直流传至今。

传统社会的元宵节是城乡重视的民俗大节，在城市元宵喧闹尤为热烈，它体现了中国民众特有的狂欢精神。传统元宵所承载的节俗功能已被日常生活消解，人们逐渐失去了共同的精神兴趣，复杂的节俗已经简化为“吃元宵”的食俗。

祭门与祭户

古代有“七祭”，这是其中的两种。祭祀的方法，就是把杨树枝插在门户上方，在盛有豆粥的碗里插上一双筷子，或者直接将酒肉放在门前。

逐鼠

这项活动主要是针对养蚕人家而言的。因为老鼠常在夜里把蚕大片大片地吃掉，人们听说正月十五用米粥喂老鼠，它就可以不吃蚕了。于是，这些人家在正月十五熬上一大锅粘糊糊的粥，有的还在上面盖上一层肉，将粥用碗盛好，放到老鼠经常出没的顶棚或墙角，边放嘴里还念念有词，诅咒老鼠再吃蚕宝宝就不得好死。

《荆楚岁时记》中说，正月十五的时候，有一个神仙下凡到一个姓陈的人家，对他们说：“如果你们能祭祀我，今年就让你们的桑蚕丰收。”后来就逐渐形成了这样一种风俗。

迎紫姑

紫姑也叫戚姑，北方多称厕姑、坑三姑。古代民间习俗正月十五要迎厕神紫姑而祭，占卜蚕桑，并占众事。传说紫姑本为人家小妾，为大妇所妒，正月十五被害死厕间，成为厕神。每到迎紫姑这一天夜晚，人们用稻草、布头等扎成真人大小的紫姑肖像，与夜间在厕所间猪栏迎而祀之。此俗流行于南北各地，早在南北朝时期就见于记载。

走百病

“走百病”，也叫游百病、散百病、烤百病、走桥等，是一种消灾祈健康的活动。走百病是明清以来北方的一种风俗，大多数在十六进行。这天妇女们穿着节日盛装，成群结队走出家门，走桥渡危，登城，摸钉求子，直到夜半才归。

送孩儿灯

送孩儿灯，简称“送灯”，或称“送花灯”，即在元宵节前，娘家给新嫁女儿家送花



走百病

灯，或一般亲友送给新婚不育之家，以求添丁吉兆，因为“灯”与“丁”谐音。这一习俗许多地方都有，陕西西安一带是正月初八到十五期间送灯，头年送大宫灯一对、彩画的玻璃灯一对，希望女儿婚后吉星高照、早生贵子；如女儿怀孕，则除大宫灯外，还要送一两对小灯笼，祝愿女儿孕期平安。

偷菜节

偷菜节是流行于贵州省黄平一带苗族人之中，也是在每年农历正月十五举行的一项活动。节日这天，姑娘们便成群结队去偷别人家的菜，严禁偷本家族的和同性朋友家的，因为偷菜与她们的婚姻大事有关。所偷的菜也仅限于白菜，数量够大家吃一顿即可。偷菜不怕被发现，被偷的人家并不责怪。大家把偷来的菜集中在一起，做白菜宴。据说谁吃得最多，谁能最早找到意中人，同时所养的蚕最壮，吐出的丝也最好、最多。



元　宵

中国各地元宵节习俗

北京：老北京最热闹的节日不是春节，而是元宵节。从农历正月十三到正月十七，北京的老百姓要整整娱乐五昼夜。老北京的元宵节最重要的活动是赏灯。

河北省：永平府元宵节，有病的妇女群聚窑下，称“陶灸”。儿女交错度桥，称“度百厄”。也有人用纸裁剪为九条纸绳，信手打结以卜休咎，称“结羊肠”。又以十二个面盏贮油放入锅中蒸熟，以面盏积水之多少来预卜该月的晴雨。静海县在元节则以大馒头为节食。庆云县元宵节男子请五祖教拳棒，女子请紫姑卜休咎。

安徽省：淮河两岸，旧有“正月十五大似年”的说法。年初一到初三的三天，人们忙于辞旧迎新、探亲访友，顾不上吃和玩，元宵节才是年味最浓的时刻。临近元宵这几天，淮南市大通区上窑镇的街道社区和乡村田野里，各种民俗文艺表演是一出接着一出。扭花鼓灯、走高跷、抬阁、耍花棍、耍龙灯、狮子滚绣球、过独竿桥、跑旱船等多彩多姿的表演，不仅把新年的气氛推向了高潮，而且还让十里八乡的老少爷们领略了淮河独特的风情文化。

山西省：挂花灯，是山西人民欢庆元宵节必备的一种形式。每逢元宵节来临之时，家家户户都会挂起各式各样的灯，从十四至十六，每天晚上都会开着。远远望去，这一幢幢楼房在各式各样的花灯笼罩下显得是五颜六色，将整个城市装扮得富丽辉煌。各单位也争先恐后地制作各种各样的花灯，在街上挂起，供人们欣赏。花灯样式之多，数不胜数，有动物的，有生肖的，有宫灯的，形形色色，异彩纷呈。

放焰火，是山西人民元宵节最为喜爱的活动。元宵节的夜晚，人们都要在广场



欢庆元宵

进行放烟火活动,几乎所有人都会走到大街上看那美丽的烟火。随着社会的不断发展,科技含量越来越高,烟火变得越来越大颜色也变得越来越艳丽。

山东省:淄博市淄川区的临水人家在元宵节多放河灯,泰安市宁阳县则是送灯至祖坟,滨州市博兴县有照灯的习俗。男孩子提着灯,绕枣树六圈,口念“嘟佬嘟佬,开花结枣”六遍,就能使枣树丰收。日照市莒县男女老少一般于正月十六到野外踏青,称之“走老貌”,据说每年走一次可永葆青春年少。

河南省:襄城县元宵吃馄饨汤,称之“团圆茶”,娘家接已嫁的女儿回家过节,元宵庆灯时,老幼病残者,皆以火灸石龟。本地有河桥的习俗,若没有桥,则以木板搭数丈高之“天桥”,称为“走百病”。

陕西省:凤翔县于元宵节宴请女儿、女婿,称之“吃十五”,并送灯送油,称之“添油”。

江苏省:武进区上元日绑缚芦苇成丈许之火炬,插于田间,称“照田财”。火色白者为水,红者为旱。宜兴上元日,儿童戴鬼面具,屈脚振肩而跳,称之“跳鬼”。

浙江省:杭州民间传正月十五为上元天官赐福之辰,多斋素诵经,匍匐至吴山礼拜。海宁县元宵节以精致的菊花灯最为出名。此外,上虞县还有元宵节晚上到戢恃月台上较量武艺的习俗。

江西省:新建县民于元宵扫墓插竹为灯。万安县城各乡均于元宵节祀上元神舟。

湖北省:云梦县老农夫一般在元宵夜持火炬偏照田圃,叫“照绝地蚕”。儿童则以田鼓迎神,以卜岁事。武昌的“弄龙”要持续三天。全村的男女老少都跟随龙灯到邻村赴宴,称为“龙换酒”。

湖南省：常德的人们在元宵节各家以椒为汤，并向其中加入韭菜僦果诸物来款待客人，称为“时汤”。新田县的人们游完龙灯后，将龙灯付之一炬，称为“送灾”。

四川省：四川元宵时有“四偷”的习俗：“一偷汤圆二偷青，三偷檐灯四偷红。”除了偷青是为了强身外，其余皆是求子的意思。开县有“对骂”的习俗，元宵节时人们搬板凳到户外去，将平日之怨气通通道出，被骂之人还不得回骂。

福建省：泉州花灯别具特色，有香灯、丝料宫灯、八结灯、纸折莲花灯等。邵武县元宵夜境内庙宇绕境迎香，称为“净街”。福建南部有元宵节两村儿童互掷石为戏的习俗。据说若不掷石，哪个村子必定发生瘟疫。



泉州元宵花灯

广东省：新安县民有在上一年生男者，都会在元宵夜进行庆灯活动。南雄闹花灯时，父母取龙灯上之龙须线给小儿系带，据说可保儿童无疾病。又取龙灯内残存的蜡烛照床下，据说可以产贵子。文昌县民元宵夜偷青时，偷的过程中偷中以挨骂为吉祥之兆，偷不中则以不挨骂为吉兆。

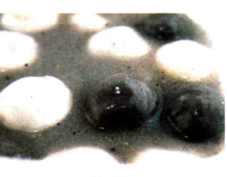
云南省：云龙县在元宵节前迎三崇神，沿街立棚祭祀。弥勒州元宵后一日于桥上燃香，并投石水中，再取水洗眼，据说可以去除疾病。元宵节吃元宵，是全国各地的共同风俗，当然云南也不例外。这种食品最早出现在宋代，诗人姜白石在一首《咏元宵》的诗中写道：“贵客钩帘看御街，市中珍品一时来。”“这市中珍品”就是指元宵。

宋人周必大也曾写过一首《元宵煮浮圆子》诗："今夕是何夕，团圆事事同。汤官巡旧味，灶婢诧新功。星灿乌云里，珠浮浊水中。岁时编杂咏，附此说家风。"

台湾省：在台湾，还保持着未婚女性在元宵夜偷摘葱或菜的传统习俗，意味着将会嫁到一个好丈夫，俗称"偷挽菜，嫁好婿"。

元宵节美食

正月十五吃元宵的传统，在我国流传已久。宋代，民间就流行一种元宵节吃的新奇食品。这种食品，最早叫"浮元子"，后称"元宵"，生意人还美其名曰"元宝"。元宵是以白糖、玫瑰、芝麻、豆沙、黄桂、核桃仁、果仁、枣泥等为馅，用糯米粉包成圆形，可荤可素，风味各异。可汤煮、油炸、蒸食，有团圆美满之意。陕西的汤圆不是包的，而是在糯米粉中"滚"成的，或煮制或油炸，热热和和，团团圆圆。同时，还要吃一些应节食物，在南北朝是浇上肉并加上汤汁的米粥或豆粥。但这项食品主要用来祭祀，还算不上什么节日食品。到了唐朝郑望之的《膳夫录》中才记载了："汴中节食，上元油锤。"油锤的制法，据《太平广记》引《卢氏杂说》中一则"尚食令"的记载，与后代的炸元宵类似。也有人美其名为"油画明珠"。



元 宵

唐朝的元宵节食是面蚕。王仁裕的《开元天宝遗事》中记载："每岁上元，都人造面蚕的习俗到宋代仍有遗留，但不同的应节食品则较唐朝更为丰。"吕原明的《岁时杂记》就提到："京人以绿豆粉为科斗羹，煮糯为丸，糖为臛，谓之圆子盐豉。捻头杂肉煮汤，谓之盐豉汤，又如人日造蚕，皆上元节食也。"到南宋时，就出现了所谓的"乳糖圆子"，这应该就是汤圆的前身。

至少到了明朝，人们才以"元宵"来称呼这种糯米团子。刘若愚于《酌中志》中记载了元宵的做法："其制法，用糯米细面，内用核桃仁、白糖、玫瑰为馅，洒水滚成，如核桃大，即江南所称汤圆也。"

清朝康熙年间，御膳房特制的"八宝元宵"，是闻名朝野的一道美味。马思远则是当时北京城内制作元宵的高手。他制作的滴粉元宵远近驰名，符曾《上元竹枝词》中云："桂花香馅裹胡桃，江米如珠井水淘。见说马家滴粉好，试灯风里卖元宵。"诗中所赞赏的就是大名鼎鼎的马家元宵。

随着时代步伐的前进，元宵的制作越来越精致了。现在就面皮而言，就有粘高粱面、江米面、包谷面以及黄米面。馅料的内容更是甜咸荤素，应有尽有。甜的有所谓的桂花白糖、白糖、山楂、什锦、花生、芝麻、豆沙等；咸的有猪油肉馅，可以作油炸元宵；素的有芥、蒜、韭、姜组成的四辛元宵，蕴含有勤劳、长久、向上的意

思。制作的方法南北也各不相同。北方的元宵多用箩滚手摇的方法，南方的汤圆则多用手心揉团。元宵可以大似核桃，也可以小似黄豆，煮食时可带汤、炒吃、油氽、蒸食等多种方法。不论有无馅料，都是非常的美味可口。目前，元宵不仅作为元宵节的美食，而且也成为了一种一年四季皆备的点心小吃，随时都可以来一碗解解馋。

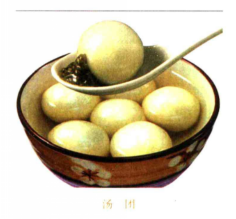
元宵

元宵和汤团的区别

元宵、汤团是两码事，这是由于北方、南方的不同渊源所造成的。

北方的元宵，是以馅为基础制作的。机器做元宵的大致过程如下：先将馅料拌匀，后摊成大圆薄片，晾凉后再切成比乒乓球小的立方块。然后把馅块放入像大筛子似的机器里，倒上江米（南方叫糯米）粉，机器就“筛”起来了。随着馅料在互相撞击中变成球状，江米也沾到馅料表面形成了元宵。做成的元宵江米粉层很薄，表面是干的，下锅煮时江米粉才吸收水份变糊。

南方的汤团，也叫汤圆，与北方的元宵做法完全不同，倒有点儿像包饺子。先把糯米粉加水和成团（跟做饺子时和面一样），放置几小时让它“醒”透。同时把做馅的各种原料拌匀放在大碗里备用，不需像做元宵那样切成小块。汤团馅含水量比元宵多，这是两者的区别之一。包汤团的过程也像饺子，但不用擀面杖。湿糯米粉粘性极强，用手揪一小团湿面，挤压成圆片形状，再用筷子或勺子之类的东西挑一团馅放在糯米片上，再用双手边转边收口，便做成了汤团。做得好的汤团表面光滑发亮，有的还留一个尖儿，像桃形。由于汤团表皮已含有足够的水分，很粘，不易保存，最好现做现吃。现在有了速冻工艺，汤团才出现在各个商店里。



汤团

南方的汤团有多种“流派”，最出名的是宁波的“黑洋酥”汤团。所谓“黑洋酥”就是猪油和黑芝麻粉的混合物，而且猪油不是熬出来的纯油，而是取自猪肚子里的原块的“板油”。撕去“板油”外面的网膜后用手工挤压、揉搓它，再一点一点地掺入黑芝麻粉。这东西从现代保健观点看是绝对的糟粕，可吃起来口感极佳，滑糯软烫，值得一尝。

汤团越软越滑就越好，所以对原料糯米的挑选很是讲究，要选粘性特强的品种。加工工艺上也有说法，要用“水磨粉”。就是说，把糯米粒用水泡过后，连水带米一起上磨，就像磨豆浆那样，而且最好用石磨进行磨制。磨成的粉用纱布袋吊起来将水沥干，一般可以冷藏三四天，时间长了会发酸。可见，好的汤团很难进行工业化生产，这又是它与元宵不同的一面。



欢天喜地闹元宵

青龙节

节日由来

明人刘侗的《帝京景物略》中说：“二月二日曰，龙抬头、煎元旦祭余饼，熏床炕，曰，熏虫儿；谓引龙，虫不出也。”俗话说“龙不抬头天不下雨”，龙是祥瑞之物，也是风和雨的主宰。“春雨贵如油”，人们祈望龙抬头兴云作雨，滋润万物。同时，二月二正是惊蛰前后，百虫蠢动，疫病易生，人们还祈望龙抬头出来镇住毒虫。清潘龙陛《帝京岁时记胜》：“二日为龙抬头日，乡民用灰自门外蜿蜒布入宅厨，旋绕水缸呼为引龙回。都人用枣糕、麦米等油煎为食，曰薰虫。”《掌故大词典》中将二月初二，俗称青龙节。


二月二龙抬头

青龙节的渊源，与二十四节气中的“惊蛰”有关。惊蛰过后，大地复苏，阳气上升。山西民谚就有“二月二，龙抬头”的说法。

二月二龙抬头（传统年画）

龙抬头

农历二月初二，之所以称为龙抬头节，其实与古代天象有关。旧时人们将黄道附近的星象划分为二十八组，表示日月星辰在天空中



二月初二龙抬头

的位置，俗称“二十八宿”，以此作为天象观测的参照。“二十八宿”按照东西南北四个方向划分为四大组，产生“四象”：东方苍龙、西方白虎、南方朱雀、北方玄武。“二十八宿”中的角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿组成一个龙形星象，人们称它为东方苍龙，其中角宿代表龙角，亢宿代表龙的咽喉，氐宿代表龙爪，心宿代表龙的心脏，尾宿和箕宿代表龙尾。《说文》中有龙“能幽能明，能细能巨，能短能长，春分而登天，秋分而潜渊”的记载，实际上说的是东方苍龙星象的变化。

古时，人们观察到苍龙星宿春天自东方夜空升起，秋天自西方落下，其出没周期和方位正与一年之中的农时周期相一致。春天农耕开始，苍龙星宿在东方夜空开始上升，露出明亮的龙首，夏天作物生长，苍龙星宿悬挂于南方夜空；秋天庄稼丰收，苍龙星宿也开始在西方坠落；冬天万物伏藏，苍龙星宿也隐藏于北方地平线以下。而每年的农历二月初二晚上，苍龙星宿开始从东方露头，角宿，代表龙角，开始从东方地平线上显现，大约一个钟头后，亢宿，即龙的咽喉，升至地平线以上，接近子夜时分，氐宿，即龙爪也出现了。这就是“龙抬头”的过程。之后，每天的“龙抬头”日期，均约提前一点，经过一个多月时间，整个“龙头”就“抬”起来了。后来，这天也被赋予多重含义和寄托，衍化成“龙抬头节”“青龙节”了。

二月初二龙抬头的形成，也与自然地理环境有关。二月初二龙抬头节，主要流行于北方地区。由于北方地区常年干旱少雨，地表水资源短缺，而赖以生存的农业生产又离不开水，病虫害的侵袭也是庄稼的一大心患，因此，人们求雨和消灭虫患的心理便折射到日常信仰当中，二月初二的龙抬头节对人们而言也就显得格外重要。他们依靠对龙的崇拜驱凶纳吉，寄托自己对美好生活的向往——龙神赐福人间、人畜平安、五谷丰登！



龙云图

中国人过年，自腊月初八就正式开始，直到来年二月初二龙抬头才算真正结束。对老百姓而言，二月初二，是非常重要的节日，人们认为这天正是苍龙“登天”之日，俗称“龙抬头”。这天一般处在惊蛰之后，大地回春，万物复苏，农耕在即，一切都是新的开始。

近来二月初二那天，无论是走在乡间集市，还是城里的大街小巷，都会看到一道亮丽的风景线——许多人都在排队理发！人们认为二月初二是龙抬头的日子，龙抬头的日子理发叫做“剃龙头”，预示新的一年有好的开始。



二月二龙抬头

俗话说“龙不抬头天不雨”。在古代神格谱系中，龙是掌管降雨的神仙，降雨的多少直接关系到一年庄稼的丰欠，因此，为了求得龙神行云布雨，二月初二这天要在龙神庙前摆供，举行隆重的祭拜仪式，同时唱大戏以娱神。民间有许多禁忌避讳“龙抬头”，诸如此日家中忌动针线，怕伤到龙眼，招灾惹祸；忌担水，认为这天晚上龙要出来活动，禁止到河边或井边担水，以免惊扰龙的行动，招致旱灾之年；忌讳盖房打夯，以防伤“龙头”；再者，忌讳磨面，认为磨面会榨到龙头，不吉利。俗话说“磨为虎，碾为龙”，有石磨的人家，这天要将磨支起上扇，方便“龙抬头升天”。

除祭祀龙神外，民间往往还举行多种活动纳吉，诸如舞龙、剃龙头、戴龙尾、开笔等。舞龙，遇上好的年份，老百姓几家合伙制作一条龙，二月二这天上街舞龙庆祝，期望新的一年在龙的荫护下再获丰收。所谓剃龙头，指二月初二理发，一为儿童理发，叫剃“喜头”，借龙抬头之吉时，保佑孩童健康成长，长大后出人头地；大人理发，辞旧迎新，希望带来好运，新的一年顺顺利利。此外，大人们要用五色布剪出方形或圆形小块，中间夹以细秫秸秆，用线穿起来，作长虫状，戴在孩童衣帽上，俗称“戴龙尾”，驱灾辟邪。旧时这天让孩子开笔写字，取龙抬头之吉兆，祝愿孩子长大后断文识字……二月初二这种种简单的举动，饱含着人们对孩子的殷切期望，也饱含着自己对美好生活的无限希望。

中国古代将自然界中的生物分成毛虫、羽虫、介虫、鳞虫、人类五大类。毛虫指披毛兽类，羽虫指鸟类，介虫指带甲壳类，鳞虫指有鳞之鱼和带翅昆虫类。龙是鳞虫之长，龙出则百虫伏藏。二月初二正是惊蛰前后，百虫萌动，疾病易生，虫害

也是庄稼的天敌，因此人们引龙伏虫，希望借龙威镇伏百虫，保佑人畜平安，大获丰收。引龙伏虫的活动有很多，最具代表性的是撒灰。撒灰十分讲究，一般选用的是草木灰，人们自家门口以草木灰撒一条龙到河边，再用谷糠撒一条龙引到家，意为送走懒（青）龙、引来钱（黄）龙，保佑人财两旺；从临街大门外一直撒到厨房灶间，并绕水缸一圈，叫做“引钱龙”；将草木灰撒于门口，拦门辟灾；将草木灰撒于墙脚，呈龙蛇状，以招福祥、避虫害。陕西富县一带还流行撒灰围庄墙外的做法，也是伏龙驱虫的一种体现。后来，又出现了用石灰代替草木灰伏龙降虫的做法。

节日风俗

晋南一些地方将青龙节称作“花潮”。这天人们携带酒肴，来到郊外，选地围坐，载歌载舞，尽情欢饮，也称作“踏青”，或“游春”。他们还认为这一天是青龙活动的日子，忌去河边、井上担水，以免带回龙卵。在河边、井旁走动或劳作时，都要注意保持安静，尽可能不要弄出声响，以免惊动了青龙，把风调雨顺的好年景破坏了。他们这天则一定要吃麻花、馓子，谓之“啃龙骨”。

晋北地区这一天，“引钱龙”非常盛行。早上太阳未升起时，家家户户就提着一把茶壶，到河边或井上去汲水。按照这一年几龙治水的推算，在茶壶内放几枚铜钱或硬币。汲水以后，边走边倾地洒一条水迹回到家中，将剩下的水和钱全部倒入水缸中，钱龙就这样被引回家来了，意喻一年发财。引钱龙时特别忌说话，否则会惊跑了钱龙。


麻　花


馓　子

晋北地区喜食面条、粉条，名为挑龙尾，并要吃糕糊狼嘴和吃梨败火、打脏气。这一地区民间讲究吃灶王爷前的枣山。一家几口人，将枣山切成几块，人均一份，最上面的三尖部分归家长享用。

晋西北一些地方“引钱龙”，则是选择一棵大树或一块大石，用灰线围洒一圈。再用红线拴一枚铜钱，先将铜钱置放在灰线圈内，手拉线牵回家中，用容器盖住便可。

晋西北地区讲究青龙节大闹社火秧歌，垒砌旺火，盛况类似其他地方的元宵节。

晋东南地区“引钱龙”，是用灶灰，洒一条弯弯曲曲的灰线，从门外一直通到厨房，

围绕水缸一圈即可。并且在青龙节这天，晋东南地区还习惯用秫粉制作煎饼，慰问妇女。

此外，青龙节里，民间流行着许多驱毒的活动。正如俗话所讲“惊蛰过，百虫苏”。又如《阳城县志》中的记载：“百蛰初惊，悬天师符以辟虫毒。”早上，人们起床时，忌说“起”字，恐怕一切毒虫也应声而起。晋南地区民俗喜煮蔓菁汤，遍洒屋内墙缝、墙角、炕席底、床下，谓之“禁百虫”。还有的集合村民，抬着神像到各家门首，向院内洒米汤，意喻将瘟疫禳而散之，每家每户家门前则围以石灰。晋东南地区的另一个民俗，就是画一个药葫芦，内装蛇、蜈蚣、蝎、蜘蛛、蚰蜒等五毒虫害，贴于墙壁，谓之“辟百虫”。也有的用豆、麦面搓成灯捻形式，埋在土中，称之为“薰蚰蜒”。另外还有家家拍簸箕的习俗，童谣有“二月二，拍簸箕，跳蚤、壁虱不敢上炕哩”。用石灰在厕所及门前围上一条线，称作除瘟。吕梁地区习惯家家清扫房屋。晋北地区则讲究“糊狼嘴”，用麻糖或黍米面团粘贴在二郎神吠天犬的嘴边。

芮城合河的青龙节，有一种坚持千余年的古会，可称为奇俗。据传始于汉光武帝年间，迄今已1800多年，为纪念东岳大帝黄飞虎治水有功而三社联典庆贺，故又称“三社典”。这天，山民们尽兴狂欢，并将各自家中最珍贵的宝物都展示出来，民间又称“亮宝会”，取宝有驱邪避灾之意，希望来年风调雨顺，五谷丰登。届时，妇女们身着彩装，演唱传统的民歌小戏，男子们则扮演粗犷强悍的天神、地祇武将及文臣、八仙、俗神等，或赤身裸体，腰系野布；或土布裤衩，身背铡刀、冰凌、粗檩、石磨；或骑马坐轿、乘牛、抬杆，大展阳刚之气。当地戏称“合河二杆”。社火氛围由锣鼓组成并渲染，打击法古朴、原始，俗称“撇锣鼓”。传统节目还有耍狮子、跑旱船、高跷、背人等。整个活动从村外出发，浩浩荡荡，一直到泰山神庙旧址结束。



耍狮子

民间传说

“二月二，曰龙抬头，煎元旦祭余饼，熏床炕，谓之熏虫儿，谓引龙，冲、虫不出也。”——《帝京景物略·卷二春场》

“二月二日，古之中和节也。今人呼为龙抬头。是日食饼者谓之龙鳞饼，食面者谓之龙须面。闺中停止针线，恐伤龙目曰。”——《燕京岁时记》

二月二日，各村疃社醵钱献生，谓之“扶龙头”。提壶汲井水注之，曰“引龙头”。——《大同府志》

民间传说，每逢农历二月初二，是天上主管云雨的龙王抬头的日子，从此以后，雨水会逐渐增多起来。因此，这天就叫“青龙节”。我国北方广泛地流传着“二月二，龙抬头；大仓满，小仓流”的民谚。

青龙节的来源，在我国北方民间流传着这样一个神话故事。说武则天当上皇帝，惹恼了玉皇大帝，传谕四海龙王，三年内不得向人间降雨。不久，司管天河的龙王听着民间人家的哭声，看着民间的一片惨景，担心人间生路断绝，便违抗玉帝的旨意，为人间降了一次雨。

玉帝得知，把龙王打下凡间，压在一座大山下受罪，山上立碑：龙王降雨犯天规，当受人间千秋罪；要想重登灵霄阁，除非金豆开花时。人们为了拯救龙王，到处找开花的金豆。到了第二年二月初二，人们正在翻晒玉米种子时，想到这玉米就像金豆，炒一炒开了花，不就是金豆开花吗？就家家户户爆玉米花，并在院子里设案焚香，供上开了花的“金豆”。龙王抬头一看，知道百姓救它，便大声向玉帝喊到：“金豆开花了，快放我出去！”玉帝一看人间家家户户院里金豆花开放，只好传谕，诏龙王回到天庭，继续给人间兴云布雨。



水府龙王

每当青龙节到来，我国北方大部分地区在这天早晨家家户户打着灯笼到井边或河边挑水，回到家里便点灯、烧香、上供。旧时，人们把这种仪式叫做“引田龙”。这一天，家家户户还要吃面条、炸油糕、爆玉米花，比作为“挑龙头”，“吃龙胆”，“金豆开花，龙王升天，兴云布雨，五谷丰登”，以示吉庆。

其实，在农历二月以后，“雨水”节气来临，冬季的少雨现象结束，降雨量将逐渐增多起来，这本来就是华北季风气候的特点。

民间食俗——春饼与“驴打滚”

春饼是北京的民俗食品，一种烙得很薄的面饼，又称薄饼。每年立春日，


春 饼

北京人都要吃春饼，名曰“咬春”。农历二月初二，是中国所谓龙抬头的日子，这一天北京人也要吃春饼，名曰“吃龙鳞”。

春饼比吃烤鸭的薄饼要大，并且有韧性，因为要卷很多菜吃。吃春饼时，全家围坐一起，把烙好的春饼放在蒸锅里，随吃随拿，为的是吃个热乎劲儿。若在二月二这一天吃春饼，北京人还讲究把出嫁的姑娘接回家。

“驴打滚”是一种豆面糕，北京清真风味小吃。用蒸熟的黄米（或糯米）揉成团，撒炒熟的黄豆面，再加入赤豆馅心，卷成长条，撒上芝麻桂花白糖便可食用。老北京的习俗，人们总喜欢在农历二月买“驴打滚”品尝，因而经营这种食品摊贩和推车小贩很多，以天桥市场白姓食摊和“年糕虎”（虎占福）的最有名气。

花朝节

节日概述

花朝节，简称花朝，俗称“花神节”“花神生日”“挑菜节”“百花生日”，是汉族的传统节日，流行于东北、华北、华东、中南等地。花朝节一般是农历二月初二举行，也有在二月十二或二月十五举行的。节日期间，人们结伴到郊外游览赏花，称为“踏青”，姑娘们剪五色彩纸粘在花枝上，称为“赏红”。此外，各地还有“装狮花”“放花神灯”等风俗。

花朝节在中国古代是一个十分重要的民间传统节日。节期因地而异，中原和西南地区以夏历二月初二为花朝；江南和东北地区以二月十五为花朝，据说这是为了与八月十五中秋节相应。此外，还有一些地区以二月十二或十八为花朝节。

花朝节在公历中的日期是3月份，大致在节气惊蛰到春分之间。此时春回大地，万物复苏，草木萌青，百花或含苞，或吐绽，或盛开，将其中一天定为百花生日是十分恰当的。世界上有花朝节的民族并不多，可见中华民族对花的热爱有良好的传统。“百花生日是良辰，未到花朝一半春；万紫千红披锦绣，尚劳点缀贺花神”。这是旧时江南民间庆贺百花生日风俗盛况的写照。对于各地花匠或花卉爱好者，花朝节更是一展各自手艺的好时节。

花朝节，是纪念百花的生日，因古时有“花王掌管人间生育”之说，故又是生殖崇拜的节日。中国古代的农耕、鱼猎全靠人力完成，人越多，才越能显出强盛的生产力，所以在古代，人们是希望子孙繁衍，人口越多越好。关于花朝节的记载，南宋杨万里的《诚斋诗话》谓“东京二月十二日为花朝”。陶朱公书亦载：“二月十二日为百花生日，无雨百花熟。”其风俗多是郊游雅宴，盛唐就有此风，参加者大

多数是些骚人墨客，有时也有亲朋好友，在观景赏花的同时饮酒赋诗，欢声笑语，持续不断。在宋代以前，过花朝节的一些高雅习俗只限于一些士大夫和知识分子之中，在民间并不普及。自北宋开始，其活动又有了新内容，增加了种花、栽树、挑菜祭神等，并逐渐扩大到民间的各个阶层。

南宋梁元帝有花朝诗云："花朝月夜动春心，谁忍相思不相见。"张正见花朝诗云："诘晓三春暮，新雨百花朝。"唐代诗人方干诗云："花朝连郭雾，雪夜隔湖镜。"对于花朝节的歌咏，在古代诗人们的笔下好友很多，在此不一一列举了。



花　神

花朝节历史

中国是花的国度。它由来已久，最早在春秋的《陶朱公书》中已有记载。至于"花神"，相传是指北魏夫人的女弟子女夷，传说她善于种花养花，被后人尊为"花神"，并把花朝节附会成她的节日。

晋人周处所撰的《风土记》一书："浙间风俗言春序正中，百花竞放，乃游赏之时，花朝月夕，世所常言。"春序正中就是农历二月十五，这一点在明人田汝成所撰的《熙朝乐事》一书中有明确的记载："花朝月夕，世俗恒言，二、八两月为春秋之半，故以二月半为花朝，八月半为月夕。"



康熙五彩十二花神杯

花朝节最晚的形成时期在唐代，因为在唐代的诗文及史籍中，关于花朝的记载已非常常见，如卢纶的"虚空闻偈夜，清净雨花朝"（《题念济寺晕上人院》），司空图的"伤怀同客处，病眼却花朝"（《早春》）。而在成书于后晋出帝开运二年(945年)的《旧唐书》的《罗威传》中也有"威每到花朝月夕，与宾佐赋咏甚有情致"这样的文字记载。

民间传说，唐太宗李世民在花朝节这天曾亲自于御花园中主持过"挑菜御宴"。花朝节在全国盛行，据传始于武则天执政时期。武则天嗜花成癖，每到夏历二月十五花朝节这一天，她总要令宫女采集百花，将其与米一起捣碎，蒸制成糕，并将这些花糕用来赏赐群臣。上行下效，从官府到民间花朝节这个活动

就逐渐流行开了。但到了宋代，花朝节的日期又被提前到二月初二或二月十二。据《广群芳谱·天时谱二》引《诚斋诗话》："东京（即今开封）二月十二曰花朝，为扑蝶会。"又引《翰墨记》："洛阳风俗，以二月二日为花朝节。士庶游玩，又为挑菜节。"可见花朝节的日期是因地而异的。到清代，由于中国南北气候条件不同，一般南方以二月十二为百花生日，而北方则以二月十五为花朝。

花朝节习俗

"百花生日是良辰，未到花朝一半春。万紫千红披锦绣，尚劳点缀贺花神。"清人蔡云的这首《咏花朝》是旧时江南民间庆贺百花生日风俗盛况的写照，而吴自枚在《梦粱录·二月望》中对当时杭州一带的花朝节盛况作了更为详细的描述。

在花朝节这天，人们除了要游玩赏花、扑蝶挑菜、官府出郊劝农之外，旧时的一些地方还有女子剪彩花插头的习俗，如明马中锡《宣府志》载："花朝节，城中妇女剪彩为花，插之鬓髻，以为应节。"到了清代，花朝节又有"赏红"之俗，清顾禄《清嘉录·二月》"百花生日"条亦言："(二月)十二日，为百花生日，闺中女郎剪五色彩缯粘花枝上，谓之赏红"。清人张春华在其《沪城岁事衢歌》一诗中亦云："春到花朝染碧丛，枝梢剪彩袅东风。蒸霞五色飞晴坞，画阁开尊助赏红。"

花朝节唐宋时在宫廷、民间都颇为流行，到了明清时期，花朝节仍为文人雅士们时常提及，如明末文学家袁宏道在其《满井游记》一文中即有"燕地寒，花朝节后，余寒犹厉"这样的文字，乾隆年间的进士洪亮吉在其《花朝日阻风江口望采石太白楼，咫尺不得上》一诗中亦有"今朝花朝无一花，今夕月夕亦无月"这样的诗句。不知是何原因，这一传统节日后来却逐渐消亡了。



百花生日

赏花是生活中的一种雅兴，中国人在赏花方面所积累的民俗文化成果尤其丰富，旧时流行于各地城乡的花朝节就是一例。

目前，花朝节仅流行于中国广西宁明、龙州一带壮族人民的生活中。虽然湖北省武汉市新洲区旧街镇的花朝节盛行800余年而至今不衰，但早已失去了旧时的意义，诗情画意已演变成一个商贾云集的大型农贸交流会了，波及鄂、豫、皖三省十几个周边市县。除此之外，

花朝节已很少有人提及了。

二月仲春，正值芳菲竞艳盛开、枝绿葩枝红葩的时节，为花朝节的活动提供了繁丽丰硕的天然背景。诗云："春到花朝碧染丛，枝梢剪彩袅东风。蒸霞五色飞晴坞，画阁开尊助赏红。"所谓"赏红"，是说在这一天花贩在出售花时，照例用红布条或红纸束缚花枝，许多养花人家亦有将彩帛红纸等悬挂在花枝上，谓之"赏红"或"护花"。诗云："春到花朝碧染丛，枝梢剪彩袅东风。蒸霞五色飞晴坞，画阁开尊助赏红。"正是此俗的写实。众多的花农、花贩及从事其他种植业的农民，皆于此日会集于花神庙前，杀牲供果以祈祝神诞，或演戏文娱神，引得成群结队的游客前来观看，形成热闹的庙会场景。也有好事者或于夜晚聚众提灯游行，谓之"花神灯"，或择园亭胜地举办类似今日花展的"斗花会"、"扑蝶会"。在广西龙州、宁明等地，尚有青年男女在花朝节这天聚集平坝对歌之俗流行至今，对歌以必有歌颂百花仙子为主题的内容，迨情深意浓之际处，则互抛绣球，表达羡慕之情。

传统的花朝节如今已演变为群众性的赏花风潮，往往经月不退，远远超过了古代的一日之期。更可以说是绚丽夺目的大型民间花市花展，但是，若对这一传统习俗的来历追根溯源，还真是迷雾重重，难以定论。


花朝节

据《广群芳谱》中所记《翰墨记》《秦中岁时记》对花朝节的习俗都有详细记载，据载在唐代的长安、洛阳等地，过花朝节的习俗已经流行了。《博异记》《镇洋县志》还记载了一个美丽的传说：唐朝天宝年间，有位名叫崔玄微的花迷，远近闻名。某年二月之夜，一群百花精灵变为艳丽女子入住其花园，对崔玄微说，我们本想迎春怒放，可封姨（风神）从中作梗，故请他帮忙解难。崔玄微遵彼指教，置备彩帛，画日月星辰其上 2 月 21 日（一说 12 日）五更时分，他将彩帛悬于园中的花枝上。届时果然狂风大作，但枝上花卉有彩帛护持而完好无损。喜爱花卉者争相仿效，因以成俗。由于悬彩护花的时间必须安排在五更，故称"花朝"。

按上述解说，花朝节应是纪念崔玄微悬彩帛护花的节日。但是在宋元以来的一些地方风俗记载中，花朝节却是祭祀花神诞辰的祭祀性节日，就是说悬彩花枝的意义并非护花，而是祝诞。如《铸鼎余闻》卷四引《昆山新阳合志》云："二月十二日，为花神生日，各花卉俱赏红。"《月令广义・岁令一》谓"女夷，主春夏长养之神，即花神也"。蔡云《吴歈》云："百花生日是良辰，未到花期一半春。红紫万千披锦绣，尚劳点缀贺花神。"《清嘉录》云："二月十二日为百花生日。虎丘花神庙祭牲献乐以祝仙诞，谓之花朝。"《清稗类钞・时令类》中也记载了慈禧太后于花朝节到颐和园



花神庙

剪彩系花，观看“花神庆寿之演事”的记述。至于花神是谁，说法不一。《花木录》称“魏夫人弟子善种花，号花姑”。《夷坚支志》中把花神描述成为三位红裳艳丽的女子形象。大约花神为女性形象是约定俗成的。

此外，还有人认为花朝节的由来与佛教的发展有密切关系。明朝田汝成的《熙朝乐事》中记载：“二月十五日为花朝节，盖花朝日事，世俗恒言……宋俗有扑蝶之戏，今虽不举，而寺院启涅盘会，谈孔雀经，拈香者麇至，犹其遗俗也。”可见花朝节与佛教的祭祀礼仪有关，祭神拜佛、赴会进香是节日期间的重要活动（钱国旗《佛教与中国岁时节日》）。至此，花朝节又归为宗教性节日了。

宗力、刘群著的《中国民间诸神》是有关于花朝节习俗的专论。笔者以为花神是人们自然崇拜的内容之一，是植物崇拜。到“自然宗教发展为人为宗教以后，这种植物崇拜形式逐渐消亡。但万物有灵的观念未能彻底从人们头脑中消失”，遂有花神信仰、花神生日的出现。此说言简意赅，确为精论，但仍无法从史料中取证，勾勒出自上古植物崇拜到花朝节习俗形成的足迹。这样，花朝节的来历问题，至今未能取得使人信服的答案。

部分地区花朝节习俗

武汉新洲花朝节

至于“花神”之说，最早在春秋的《陶朱公书》中已有记载。关于“花神”相传是指北魏的女夷，传说她善于种花养花，被后人尊为花神，并把花朝节作为她的



武汉新洲花朝节

节日。花朝节在唐代已形成，唐宋时在京城、民间开始流传，到明清时期盛行。湖北省武汉市新洲区旧街镇的花朝节有800余年历史，现在发展为一个商贾云集，影响远及鄂、豫、皖三省十几个市县的大型农贸交流会。

每年的3月11日是新洲旧街花朝节，它始于南宋，已有800余年的历史，即使战争年代也未曾中断过，由最初单纯的民间祭祀仪式，逐步发展成民间物资文化交流的盛会，历年来旧街花朝节都是鄂东一带最大的民间庙会。旧街花朝节已被列为武汉市首批非物质文化遗产。现如今的旧街花朝节突出“农”字为特色，开设了耕牛、农资、农民生活用品、花卉苗木、现代农机等五大物资交流市场。除传统的物资交流、民俗表演等内容外，科技、文化、卫生“三下乡”活动也给本届花朝节注入了新的内容。花朝节当日的三庙河滩及沿岸，五彩的帐篷摊铺绵延数公里，人来人往，热闹非凡。

壮族花朝节

壮族人民的传统节日，又称“百花仙子节”。流行于广西龙州、宁明等地。每年农历二月初二举行，是壮族青年男女的相亲大会。节日里，男女青年聚集在长有木棉树的平坝对歌。青年男女对歌情深，歌为引子花为媒，在真挚的歌声中赠花定情，便抛绣球和互赠礼物。所得绣球不带回家，待日落分手时，挂到木棉树（民间认为百花仙子常住在木棉树中）上，以求得百花仙子的保佑，心地洁白，爱情永结。

宁波花朝节

宁波地区，少女在花朝节这天以百花娘子为原型，用绸缎缝制（内塞棉絮）布人孩，祈祷自己像百花娘子一样美貌聪明。妇女则停止刺绣和针线活，烧香、点烛、膜拜供在桌上的绣花绷子。

白族花朝节

云南大理山下的白族人民，于农历二月十四举行“春会”，届时家家户户门前以盆栽花卉搭成“花山”，供人观赏，从而形成了一条条“花街”，绚丽多彩，蔚为壮观。古城及城郊的居民和农民身着盛装走出家门，到大理古城各条街道逛花街，赏花景。文人墨客则借景吟诗作对，赞誉“春会”“花山”“花街”。

节日相关诗句

“仲春十五日为花朝节，渐闻风俗，为春序正中，百花争望之时，最堪游赏。”

——南宋《梦粱录·二月望》

“燕地寒，花朝节后，余寒犹厉。”——袁宏道《满井游记》

“二月望为花朝节。盖花朝月夕，世俗恒言二、八两月为春秋之半，故以二月半为花朝，八月半为月夕也。”——《中华全国风俗志》



双美赏花图

寒食节

节日概述

寒食节，又称“冷节”“百五节”“禁烟节”，在夏历冬至后105天，清明节前一二日，日初为节时，禁烟火，只吃冷食。在后世的发展中，寒食节这天逐渐增加了祭扫、秋千、踏青、牵勾、蹴鞠、斗卵等风俗。寒食节在中国延续了两千多年，曾被称为民间第一大祭日。

在中国历史上，国之盛事有两个：一是祭奠，二是用兵。寒食节就是史料记载的中国的传统节日中最早形成的祭事节日。唐代，被定为国家法定的节日。中国过往的春祭活动都在寒食节，后来被融入到清明节了。

寒食节的源头，应为远古时期人类对火的崇拜。古人的生活离不开火，但是，火又往往给人类造成极大的灾害，于是古人便认为火有神灵，要祀火。各家所祀之火，每年又要止熄一次。然后再重新燃起新火，称为改火。改火时，要举行隆重的祭祖活动，将谷神稷的象征物焚烧，称为人牺。相沿成俗，便形成了后来的禁火节。

禁火节，后来又转化为寒食节，用以纪念春秋时期晋国的名臣义士介子推。传说晋文公流亡期间，介子推曾经割股为他充饥。晋文公归国为君后，分封群臣时却忘记了介子推。介子推不愿夸功争宠，携老母隐居于绵山。后来晋文公亲自到绵山恭请介子推，介子推不愿为官，躲藏山里。文公手下放火焚山，原意是想逼介子推露面，结果介子推抱着母亲被烧死在一棵大树下。为了纪念这位忠臣义士，规定在介子推死难之日不准生火做饭，要吃冷食，称为寒食节。

汉时，山西民间要禁火一个月表示纪念。三国时期，魏武帝曹操曾下令取消这个习俗。《阴罚令》中有这样的话，“闻太原、上党、雁门冬至后百五日皆绝火寒食，云为子推”，“令到人不得寒食。犯者，家长半岁刑，主吏百日刑，令长夺一月俸”。三国归晋以后，由于与春秋时晋国的“晋”同音同字，因而对晋地掌故特别垂青，



寒食禁火

纪念介子推的禁火寒食习俗又恢复了。不过时间缩短成了三天。同时，把寒食节纪念介子推的说法进一步推广了，最后扩展到了全国各地。寒食节成了全国性的节日，寒食节禁火和寒食成了汉民族的共同风俗习惯。

回顾历史的发展，寒食节已经成为我国古代社会文明的脉络之一。因此，从历史研究、社会研究和旅游观光等多个社会活动层面来看，寒食节所具有的独特的价值值得我们的注意。

节日特点

第一，节日形成早。源于春秋时分，介子推被焚于介休绵山。晋文公下令在介子推忌日禁火、寒食，以寒食寄哀思。到唐代时已形成全国性法定节日，是中国传统节日中形成最早的节日。



寒食节

第二，延续历史长。距今2640年，期间各历史时期的节日期限都不相同，先后有五日、百五日、一月、三日和二日、五日、七日，最后变为一日。

第三，文化内涵深。由尊崇介子推忠君爱国、功成身退的奉献精神、清正廉明的政治抱负、隐不违亲的孝道品德发展为聚民心，凝国

魂、体现中华民族根祖文化的重要节日，同时还有饧、青精饭等一系列养生长寿的寒食食品。

第四，节日活动多。有拜扫展墓、禁烟、祭祖、寒食、插柳、踏青、蹴鞠、秋千、赏花、斗鸡、馈宴、咏诗等。

第五，流传地域广。寒食节从介休、太原郡到全国各地乃至海外，如高昌国自唐代起将3月9日定为寒食节，都非常盛行。

节日习俗

寒食节习俗，一般有禁烟、寒食、拜扫祭祖、插柳、踏青、蹴鞠、赏花、秋千、斗鸡、咏诗、馈宴等，其中尤以“上坟”之俗最为古老。有坟必有墓祭，后因与三月上巳招魂续魄之俗融合，便逐渐定在寒食上祭了。

禁烟饮食：寒食节古代也叫“禁烟节”，家家禁止生火，必须吃冷食。但因国人追悯先贤之情执着，从东汉到南北朝屡禁屡兴，到了唐代，得到了皇家的认可并参与其中。

寒食饮食：寒食品，包括寒食面、寒食粥、青精饭、寒食面、寒食浆、青精饭及饧等；寒食供品，有面燕、蛇盘兔、细稞、枣饼、细稞、神餤等；饮料，有春酒、清泉甘水、新茶、清泉甘水等数十种之多。其中大多数食品寓意深刻，如祭食蛇盘兔，俗有“蛇盘兔，必定富”之说，意盼国强民富；子推燕，取介休方言“念念”不忘介子推高风亮节。江苏镇江有寒食节的食具“京扛侪”(《国民生活历》说：“京口(镇江)以其为寒具。脐为六角形，谓京扛侪。”)。



寒燕儿

拜扫祭祖：寒食节扫墓祭祖在南北朝到唐前被视为“野祭”。唐代编入《开元礼》“卷第八十七·王公以下拜扫(寒食拜扫附)”中，成为官方认同并倡导的吉礼之一。后演变为皇家祭陵，官府祭孔庙，祭先贤，百姓上坟等。寒食节这一天一家人或一族人一同到先祖坟地，致祭、添土、挂纸钱，然后将子推燕、蛇盘兔撒于坟顶滚下，用柳枝或疙针穿起，置于房中高处，意沾先祖德泽。

寒食插柳：柳为寒食节象征之物，早在南北朝《荆楚岁时记》就有“江淮间寒食日家家折柳插门”的记载，原为怀念介之推追求政治清明之意。现在，安徽、苏州等地还盛行戴芥花，佩麦叶来代替柳枝。据各地史籍记载：“插柳于坟”，“插于檐插柳寝灶间”，“折柳枝标于户”，“瓶贮献于佛神”，“亦戴之头或系衣带”，“门皆插柳”，

故民间有“清明（寒食）不戴柳，红颜成白首”之说。

寒食踏青：也叫踏春，在唐宋非常盛行。宋代李之彦中《东谷所见》载：“拜扫了事，而后与兄弟、妻子、亲戚、契交放情地游览，尽欢而归。”明代《帝王景物略》记京效踏青场景为：“岁（寒食）清明日，都人踏青，舆者、骑者、步者，游人以万计。”

寒食蹴球：起于春秋战国时期，盛于唐。宋《文献通考》载：“蹴球，盖始于唐。植两修竹，高数丈，络网于上，为门以度球，球工分左右朋，以角胜负。”史载：唐德宗、宪宗、穆宗、敬宗都喜蹴球，《州府元龟》载：“唐德宗贞元十二年二月寒食节帝御麒殿之东亭，观武臣及勋戚子弟会球，兼赐宰臣宴馔。”宋代也有《太祖蹴鞠图》。

寒食秋千：秋千原为古代寒食节宫廷女子的一项游乐项目。五代王仁裕《开元天宝遗事》载“天宝宫中至寒食节竞竖秋千，令宫嫔辈戏笑以为宴乐。帝呼为半仙之戏，都中士民因而呼之”，宋代宰相文彦博诗《寒食日过龙门》，诗中描写为：“桥边杨柳垂青线，林立秋千挂彩绳。”

寒食咏诗：寒食节时，文人们或思乡念亲，或借景生情，感慨颇多，灵感顿生，诗兴大发，咏者甚多。据查，仅《全唐诗》就有杜甫、韩愈、柳宗元、唐玄宗、张说等名人名家诗词三百多首，宋金元词曲也有一百余首，成为我国诗歌艺术中的一朵奇葩。

此外，寒食节期间还有赐宴、赏花、镂鸡子、斗鸡、钻木取火、牵钩（拔河）、放风筝、斗百草、抛堶（瓦石器玩物）等很多活动，极大地丰富了我国古代的社会生活。

节日价值

社会价值

寒食节距今已近3000年的历史，历经各朝各代沿续至今。虽有东汉周举、三国曹操、后赵石勒、北魏孝文帝等多次禁断，却是屡禁屡兴，寒食习俗逐渐蔓延到全国，深入民心。唐玄宗顺应民意，更颁诏将寒食节拜扫展墓编入《开元礼》中，并定为全国法定长假。寒食节丰富多样的活动，充实了社会生活，促进了社会人际关系的和谐，同时还对缓解社会矛盾，推动社会不断前进起到了重要的作用。特别是北魏、辽、金、元和清代兄弟民族统治者对寒食节俗的认同和参与，在寒食文化的交流、融合的同时，对促进民族团结和政权巩固起到了潜移默化的巨大作用。



寒食节

寒食节蕴含的介子推忧国忧民、忠君爱国、清明廉洁的政治抱负和“功不言禄”以及功成

身退的那种奉献精神，是古代社会的伦理准则，也是社会安定、民族团结的一条重要纽带，至今仍有非常重要的现实意义。

寒食文化以忠孝为核心的内涵以及由忠孝延伸开的诚信，是中华民族传统道德的核心，民族根祖文化的基础，也是维系民族、家庭团结的道德力量。现在，它更是聚民心，凝国魂，实现祖国和平统一，构建和谐社会的重要活动方式和精神理念。

此外，介子推所推崇的那种政治清明，更是千百年来广大人民群众的统一愿望，对促进当代民主政治的建设具有深远的现实意义。同时，寒食节经过近3000年的演变，不仅有力地反映了我国古代社会多个阶层意识形态，而且还是当代研究中国古代社会学的一条重要线索。

文化价值

历史上，寒食节活动由纪念介子推禁烟寒食为主，古代先民对寒食节禁烟冷食的执着，表达了对千古先贤介之推忠贞不渝的怀念之情。

后来其活动逐步演变为以拜扫祭祖为主，其中蕴含的忠孝廉洁的理念，完全符合中国古代国家需要忠诚、家庭需要孝道的传统道德核心，因此，它成为了家庭和谐、社会稳定的重要载体。发展到现代，寒食节已演变为缅怀革命先烈、教育青少年等一系列活动。同时，每逢寒食节，港澳台同胞和海外华人都会回乡扫墓祭祖，体现出寒食节是一个民族认同感和凝聚力的重要节日。

寒食食品和饮料达数十种，多数寓意深刻。如：祭食面燕，介休方言为教育后人"念念"不忘介公高风亮节；祭食蛇盘兔，介休俗有"蛇盘兔，必定富"之说，有企盼国富民强之意。寒食节插柳，意为追求政治清明。

在元杂剧、明代小说、近代京剧、晋剧及现代晋剧，都有很多关于寒食节的专门曲目和章回。从东汉以来，关于介子推的传说、故事及碑刻也都成为了研究三晋民间文学和金石艺术的重要史料。

《黄州寒食帖》（苏轼）

艺术价值

寒食节，在其发展过程中产生了很多与此有关的文学作品，《左传·僖公二十四年》中的"介子推不言禄"，被《史记》和《资治通鉴》等历史名著反复引用，清代还被收入古文启蒙读本《古文观止》，《中国散文鉴赏》第一篇就是"介子推不言禄"。在历代诗词作品中，题咏寒食节的诗

词从战国屈原、西晋孙楚到现代从未间断，仅全唐诗就有将近300首，宋代诗词及元曲也有100余首，涉及唐玄宗、张说等历史名人，以及杜甫、白居易及唐宋八大家等各个流派的代表人物，成为研究我国诗词发展史的重要资料。

上巳节

节日来源

上巳节是中国汉族古老的传统节日，俗称三月三，在汉代以前定为三月上旬，后来固定在夏历三月初三。上巳节可推到追念伏羲氏。伏羲和其妹女娲捏土造人，繁衍后代，豫东一带尊称伏羲为“人祖爷”，在淮阳（伏羲建都地）建起太昊陵古庙，由农历二月二到三月三为太昊陵庙会，善男信女，南船北马，都云集到陵区，朝拜人祖。农历三月三，还是传说中王母娘娘开蟠桃会的日子。有一首北京竹枝词是这样描述蟠桃宫庙会盛况的：“三月初三春正长，蟠桃宫里看烧香。沿河一带风微起，十丈红尘匝地。”传说西王母原是中国西部一个原始部落的保护神。她有两个法宝：一是吃了可以长生不老的仙丹，二是吃了能延年益寿的仙桃——蟠桃。神话传说中的嫦娥，就是偷吃了丈夫后羿弄来的西王母仙丹后飞上月宫的。此后，在一些志怪小说中，又把西王母说成是福寿之神。



女娲(上巳节)

“上巳”最早出现在汉初的文献。《周礼》郑玄注：“岁时祓除，如今三月上巳如水上之类。”据记载，春秋时期上巳节已在流行。上巳节是古代举行“祓除畔浴”活动中的一个最重要的节日。《论语》：“暮春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎乞沂，风乎舞雩，咏而归。”描写的就是当时的情形。

《诗经·郑风·溱洧》中“溱与洧，浏其清矣。士与女，殷其盈矣。女曰：‘观乎？’士曰：‘既且。且往观乎？洧之外，洵訏且乐。’维士与女，伊其将谑，赠之以芍药。”

《溱洧》中描绘的这幅淳美的古代风俗画，将我们带回到了《诗经》时代那个已经消失于时间丛林中的情人节——上巳节，听到了芍药花瓣中间传出来的爱的声音：“维士与女，伊其将谑，赠之以芍药。”这正是农历的三月间。

上巳节是个风情摇曳的美丽节日，神话传说中上巳节来源于女娲，她分阴阳，定姻缘，制定了自由恋爱的上巳节。“上巳”就是三月的第一个巳日，与现在母亲节

定在每年5月的第二个星期天的意义是一样的。在新的一年里清洁免“上巳”是祛邪求吉的节日，这一天，人们纷纷来到江渚池沼的水边，以春水洗涤污垢，认为这样做可以除去整个冬天所积存的病害，在新的一年里清洁免疫，吉祥如意。上巳节不仅是祛邪求吉的节日，也是青年男女自由择偶的节日，青年男女到野外踏青，自由快活的春游、泼水相戏。这一天，除了已婚和家有丧事的，未婚男女都要参加政府组织的“鹊桥会”。魏晋以后，人们感到三月上旬的上巳节，日期每年都会不同，就固定为三月三日。杜甫《丽人行》所写“三月三日天气新，长安水边多丽人”，描画的就是唐代上巳节贵族女子春游的情景。“上巳”逐渐演变成了我们的祖先亲近自然、贴近自然的节日。



芍 药

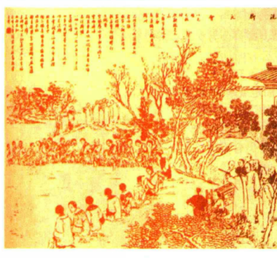
上巳节与水颇有渊源，这一天人们泼水求吉，水边嬉戏。古人认为，香草有驱邪之功用，对身体大有裨益。于是互有好感的青年男女互赠香草，不仅是定情之约，也包含了对恋人身体康泰的祝福。

芍药是我国最古老的花卉之一，已经有3000多年的栽培历史了。芍药的色、香、韵之美，使历代文人墨客为之倾倒，留下了许多脍炙人口的佳作。从《诗经》时代开始，芍药就是有情人之间相互赠予的礼物，而被看作多情的“解语花”。唐代的韩愈写有：“浩态狂香昔未逢，红灯烁烁绿盘龙。觉来独对情惊恐，身在仙宫第九重。”可见韩先生曾沉醉于芍药的千娇百媚中，宛若置身仙境。因为芍药花开时已是春末，又被称为“殿春”，是春天最后一点亮色，所以特别惹人疼惜。《红楼梦》中说史湘云在宝琴、宝玉、岫烟、平儿四人的寿宴上，被罚多了酒，不能自已，书中写道：“湘云卧于山石僻处一个石凳子上，业经香梦沉酣，四面芍药花飞了一身，满头脸衣襟上皆是红香散乱，手中的扇子在地下，也半被落花埋了。”这样的娇憨之态，惟有湘云做出来，才是大俗大雅的事。与芍药有关的女孩，自然令人既欣赏又怜爱。“史湘云醉卧芍药茵”，也就成了一个著名的审美典故。人类社会科技日新月异，唯有爱情还古老如初，只是表达情意的象征礼物变了。其实，玫瑰有刺，容易扎到心中的爱人。那为什么不送芍药呢？那娇丽又芬芳的花更能表白你的心。

节日活动

高禖

起初上巳节是一个巫教活动，通过祭高禖、祓禊和会男女等活动，除灾避邪，



上巳洗脚大会

祈求生育。从这种意义上说，上巳节又是一个求偶节、求育节，并且传说上巳节这一天是西王母的生日。在上巳节活动中，最主要的活动是祭祀高禖，它是管理婚姻和生育的神。高禖，又称郊禖，因供于郊外而得名。最初的高禖，属女性，而且是成年女性，具有孕育状。在汉代画像石中就有高禖神形象，还与婴儿连在一起。事实上，远古时期一些裸体的妇女像有着非常发达的大腿和胸部，还有一个向前突出的肚子，这是生殖的象征。辽宁地区红山文化遗址的女神陶像，就是生育之神。后来高禖有了很大的变化，如河南淮阳人祖庙供奉的伏羲，就是父权制下的高禖神，同时还出现了性具崇拜，先女阴后男根崇拜。汉代以后，上巳节虽然仍旧是全民求子的宗教节日，但已经是贵族炫耀财富和游春娱乐的盛会。

祓禊

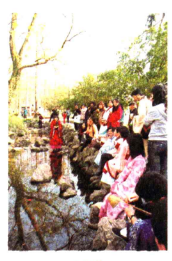
上巳节还有祓禊、修禊或沐浴活动，都是人们认为可以免除灾祸的活动。史前人类认为生育是由图腾入住妇女体内的结果。进入父权制时代之后，人们才逐渐明白夫妻交媾是生育的原因。但是无论是图腾生育的，还是夫妻交媾生育的观念认识，都承认妇女是生育的主体，子女是由母亲孕育的。然而，并不是每个妇女都能正常生育的，由于疾病等其他原因，往往造成某些妇女不能孕育自己的子女。当时由于科学不发达，人们认为妇女不孕是鬼神作梗，就利用上巳节的沐浴治疗不育症。这样久而久之，沐浴变成上巳节的重要内容。云南初春流传的洗脚大会，就是古代祓禊遗风的反映。

曲水流觞

在上巳节中还流行临水浮卵、水上浮枣和曲水流觞三种活动，表达了人们对幸福生活的向往。在上述三种水上活动中，以临水浮卵最为古老，它是将煮熟的鸡蛋放在河水中，任其浮移，谁拾到谁食之，好运将至。水上浮枣和曲水流觞则是由临水浮卵演变来的，曲水流觞和临水饮宴则是这种巫术的演变，是一种比较文明的孕育巫术，后来发展成为文人雅士的娱乐活动。

会男女

在上巳节中有一种奇特的风俗，即“会男女”。这种节日中的相会，来自母系氏族公社时期的季节性婚配——野合群婚，人们只知其母不知其父。到父系氏族公社时期，男女婚姻关系固定下来，“会男女”风俗逐渐被废止，但仍有残存，如广西左江崖画、成都汉墓画像砖上都有男女野合图。后来类似的记载也因于此俗。在中国少数民族地区仍有不少“会男女”的风俗，如黎族的三月三、苗族的爬坡、布依族的抛绣球等。踏青也是此风俗的遗风。江苏武进地区在初三游南山，民谣曰：“三月三，穿件单布衫；大蒜炒马兰，吃了游南山。”


上巳节

蟠桃会

道教兴起后，认为农历三月三为西王母蟠桃盛会。拜西王母在全国普遍盛行，但其他地方也有祭其别的神，以求子的风俗。如扬州拜三茅真君；温州则在农历三月三供无常鬼，祈求健康，多生贵子；厦门的石狮会；成都的抛童子会，在抛童子会上，谁抢到童子，谁就能生子；山东齐河不育妇女，在农历三月三要去娘娘庙烧香叩拜，主持会赐给她们一根红线，求育者用红线拴一个泥娃娃，象征娘娘


上巳节

神赐子，生子后把泥娃娃放在墙洞内，每年的农历三月三都要给娘娘神烧香上供等。现在农历三月三已经逐渐被淘汰了，但各地还有类似风俗，如浙江丽水的龙子庙会、安徽繁昌的接三姑娘、浙江海宁的双忠庙会、吉林永吉的龙王祭等。

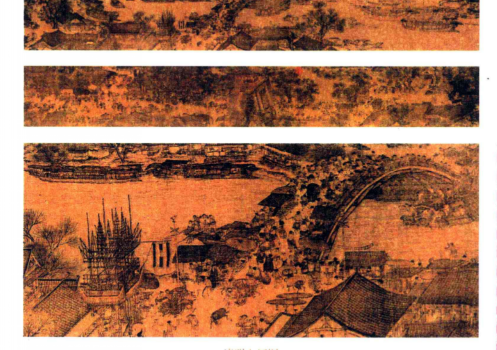
清明节

清明节的历史起源和传说

清明，农历二十四节气之一。中国传统的清明节大约在周代开始，距今已有2500多年的历史。2006年5月20日，该民俗节日经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

清明节的起源，据传始于古代帝王将相“墓祭”之礼，后来民间亦相仿效，在这天祭祖扫墓，历代沿袭而成为中华民族一种固定的风俗。

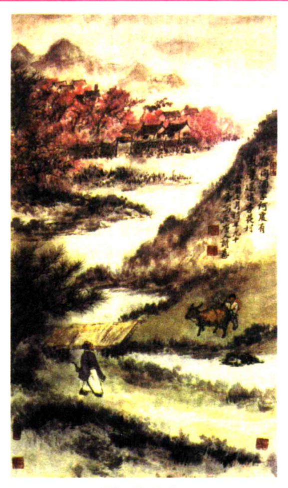
由于二十四节气比较客观地反映了一年四季气温、降雨、物候等方面的变化，



清明上河图

所以古代劳动人民根据它安排与此对应的农事活动。《历书》："春分后十五日，斗指丁，为清明，时万物皆洁齐而清明，盖时当气清景明，万物皆显，因此得名。"按《岁时百问》的说法："万物生长此时，皆清洁而明净。故谓之清明。"清明一到，气温升高，雨量增多，正是春耕春种的大好时节。故有"清明前后，点瓜种豆""植树造林，莫过清明"的农谚。可见这个节气与农业生产息息相关。

但是，清明作为节日，与纯粹的节气还是有所不同的。节气是我国物候变化、时令顺序的标志，而节日则包含着一定的风俗活动和某种纪念意义。



清明（周元亮绘）

清明节，又叫踏青节，按阳历来说，它是在每年的4月4日至6日之间，正是春光明媚、草木吐绿的时节，也正是人们春游（古代叫踏青）的好时节，所以古人有清明踏青，并开展一系列体育活动的习俗。踏青早在唐代就已开始，历代承袭成为习惯。北宋时期清明节很是普遍，现在流传下来的张择端的《清明上河图》描绘的就是北宋徽宗年间清明时节东京汴梁汴河两岸的各种人物景象。

清明节的习俗

中国有25个民族过清明节，虽然各地习俗迥异，但扫墓祭祖、踏青郊游是不变的主题。由于受到汉族文化的影响，中国的满族、壮族、赫哲族、侗族、鄂伦春族、苗族、土家族、黎族、瑶族、京族、水族、羌族等24个少数民族，都曾有过清明节的习俗。

清明节的活动是丰富而有趣的，除了讲究禁火、扫墓，还有踏青、荡秋千、踢蹴


荡秋千（选自《月曼清游图册》之一）

鞠、打马球、插柳等一系列的风俗。相传这是因为寒食节要寒食禁火，为了防止寒食冷餐伤身，所以大家要去参加一些体育活动，锻炼身体，防止疾病。因此，这个节日中既有祭扫新坟生离死别的悲酸泪，又有踏青游玩的欢笑声，是一个富有特色的节日。

扫墓

清明扫墓的习俗由来已久，意为对祖先的“思念之情”。明《帝京景物略》载：“三月清明日，男女扫墓，担提尊榼，轿马后挂楮锭，粲粲然满道也。拜者、酹者、哭者、为墓除草添土者，焚楮锭次，以纸钱置坟头。望中无纸钱，则孤坟矣。哭罢，不归也，趋芳树，择园圃，列坐尽醉。”其实，扫墓在秦以前就有了，但不一定就在清明这天，清明扫墓则是秦以后的事，到唐朝后扫墓才开始盛行。《清通礼》云：“岁，寒食及霜降节，拜扫圹茔，届期素服诣墓，具酒馔及芟剪草木之器，周胝封树，剪除荆草，故称扫墓。”并相传至今。


清明上坟（吕梁地区中阳民俗剪纸）

清明祭扫仪式本应亲自到坟地去举行，但由于每家经济条件和其他条件的限制，所以祭扫的方式也就有所不同。“烧包袱”是祭奠祖先的主要形式。所谓“包袱”，亦作“包裹”，是指孝属从阳世寄往“阴间”的邮包。过去，南纸店有卖所谓“包袱皮”，即用白纸糊一大口袋。有两种形式：一种是用木刻版，把周围印上梵文音译的《往生咒》，中间印一莲座牌位，用来写上亡人的名讳，如“已故张府君讳云山老大人”字样，既是邮包又是牌位。另一种是素包袱皮，不印任何图案，中间只贴一蓝签，写上亡人名讳即可，亦做主牌用。关于包袱里的冥钱，种类很多。

踏青

又叫春游。古时叫探春、寻春等。四月清明，春回大地，自然界到处呈现出万物复苏的景象，正是郊游好时光。我国民间长期保持着清明踏青的习惯。

植树

清明前后，春阳照临，春雨飞洒，种植树苗成活率高，并且成长快。因此，自古以来，我国就有清明植树的习惯。有人还把清明节叫作“植树节”，并且这种风俗一直流传至今。1979年，人大常委会规定，每年3月12日为我国的植树节。这对动员全国各族人民积极开展绿化祖国活动，起着很大的推动作用。

插柳

据说，插柳的风俗，也是为了纪念“教民稼穑”的农事祖师神农氏。有的地方，人们把柳枝插在屋檐下，以预报天气，古谚有“柳条青，雨蒙蒙；柳条干，晴了天”的说法。黄巢起义时规定，以“清明为期，戴柳为号”。起义失败后，戴柳的习俗渐被淘汰，只有插柳依旧盛行不衰。杨柳有强大的生命力，俗话说：“有心栽花花不开，无心插柳柳成荫。”柳条插土就活，插到哪里，活到哪里，年年插柳，处处成荫。

清明插柳戴柳还有一种说法：原来中国人以清明、七月半和十月朔为三大鬼节，是百鬼出没讨索之际。柳在人们的心目中有辟邪的功用，因此为防止鬼的侵扰迫害而插柳戴柳。受佛教的影响，人们认为柳可以驱鬼，而将其称为“鬼怖木”，观世音以柳枝沾水普度众生。北魏贾思勰《齐民要术》里说：“取柳枝著户上，百鬼不入家。”清明既是鬼节，值此柳条发芽时节，人们自然纷纷插柳戴柳以辟邪了。



清明戴柳

荡秋千

荡秋千是中国古代清明节的习俗。秋千，意即揪着皮绳而迁移。它的历史很古老，最早叫千秋，后为了避忌讳，改为秋千。古时的秋千多用树桠枝为架，再栓上彩带便做成了。随着不断的发展，秋千改为用两根绳索加上踏板做成。荡秋千不仅可以增进健康，而且可以培养勇敢精神，至今都为人们特别是儿童所喜爱。

蹴鞠

蹴鞠，就是用足去踢球。这里的球是一种皮球，球皮用皮革做成，球内用毛塞紧。这是古代清明节时人们喜爱的一种游戏。相传是黄帝发明的，最初目的是用来训练武士。

放风筝

放风筝是清明时节人们所喜爱的另外一项活动。每逢清明时节，人们不仅白天放，而且夜间也放。夜里在风筝下或拉线上挂上一串串彩色的小灯笼，像闪烁的明星，被称为“神灯”。过去，有的人把风筝放上蓝天后，便剪断牵线，任凭清风把它们送往天涯海角，据说这样能除病消灾，给自己带来好运。



放风筝

清明节的养生

清明时节是一年中养生的重要时期。在中医理论中，机体生长也主要在于春季，吐纳调息法对人体阳气有益。大家应在这段时间穿比较宽松的衣服到空气清新的地方多加锻炼。

在清明之际体内肝气最旺盛，如果肝气过旺，则会对脾胃造成不良的影响，阻碍食物的正常消化吸收，同时还会造成情绪失调、气血运行不畅，从而引发各种疾病。因而这段时间是高血压病和呼吸系统疾病的高发期，大家需要对其加以重视。再加上，清明节又称“寒食节”，饮食方面，有些地方还保留着清明禁火吃冷食的习惯。但是，有一部分人群是不适合吃冷食的。此外，由于在清明时节脾胃的运动收缩，人在春季的食欲通常比较好，不过要注意适度的饮食，保护脾胃的正常功能。清明时节饮食宜温，多食蔬菜水果，尤其是韭菜等时令蔬菜。清明时期还适合进食白菜、萝卜、地瓜、芋头等温胃祛湿的食品。清明节气中，不宜进食笋、鸡等，可多吃些护肝养肺的食品，



清明节

例如山药、菠菜、荠菜，对身体都是有好处的。

清明节踏青时，活动量不宜太大，应量力而行。老年人活动时心率控制在 105 次 / 分钟以内，呼吸控制在 24 次 / 分钟以内，中青年因人而异，可以适当放宽。患有心脏病、高血压、急慢性支气管炎、肺气肿、肾炎、贫血、肺结核、发热、急性感染以及处于结石活动期的病人，都不要逞强登山。

清明节是踏青扫墓、追悼先人、悲痛伤感的祭祀节日。在凭吊先人的同时，应该注意自己的健康。清明节是对亲人寄托哀思的传统节日，是一次宣泄哀伤的机会，有利于消除不良情绪，同时也利于心理健康。但是在这段时期，对于失去至亲的人，清明节很容易触景伤情，容易产生不良的情绪。特别是老年人在扫墓时，很容易产生负面情绪。大家悲伤、抑郁的情绪，不宜持续太久。这段时期是心肌梗死、中风



大观园清明宴享图

等疾病高发期。有此类疾病的患者不宜过度伤心，要注意情绪的调节，需要找亲人、朋友陪伴，缓解负面情绪的影响。

佛诞日

节日来源

佛教是世界三大宗教之一，由公元前6至上元前5世纪古印度的迦毗罗卫国的王子所创。因为他属于释迦族，人们又称他为释迦牟尼，意思是释迦族的圣人。广泛流传于亚洲的许多国家。东汉时自西向东传入我国。

佛教是佛陀的教育，而不是拜佛的宗教，佛教非宗教，非哲学，说佛教是宗教只是一种通俗的方便说法而已，实际上是以般若的智慧自内证打破无明烦恼，成就菩提之道，佛教在历史上曾对世界文化传播做出了不可磨灭的贡献，至今依然深深地影响着我们。

佛诞日，即佛的诞辰。相传释迦摩尼在农历四月八日诞生，故称此日为佛诞。中国大乘佛教记载佛诞为周昭王二十六年，公元前1027年甲寅年。然而夏商周断代工程周昭王在位时间定为公元前995年至公元前977年。所以这一说法不准，具体时间还待考究！


乔达摩·悉达多


佛诞日

大乘佛教记载

在史籍《周书异记》中记载，周昭王二十六年甲寅岁四月八日这一天，皇城洛邑附近的江河泉池，又是涨水，又是涌泉，江河之水溢出河床，山川、宫殿全部震动。一道五色光贯入到昭王太微宫中，接着天空变成青红色，城中香气四溢。昭王便召集群臣商量这种现象是何征兆。当时的太史叫苏由向昭王解释道：这是上天降下的祥

瑞，与本朝并无干系，此乃西方有大圣人降生，且这圣人所教化的道法将在千年之后传来吾国土。昭王听罢，命人将这件事情刻在石碑上以作记载，并埋于王城南郊。

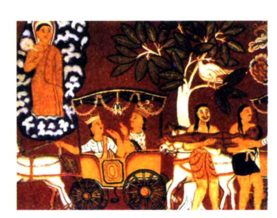
东汉明帝永平三年，这一年是庚申，汉明帝做了一个梦，梦见有一个金人，这个金人头顶上有一种圆的光环。他从空中飞来，飞到汉明帝所住的殿。第二天汉明帝就问这些文武百官，这时有个太史叫傅毅对皇帝说："我听说在西印度有一种神，一般人都叫这个为'佛'，现在陛下您所梦见的，一定就是那个佛了！"这时候有个博士叫王遵，也向皇帝说，周朝留下一部叫《异记》的书，这本书上记载的都是些奇怪特异的事情。在周书上说佛诞生于周昭王二十六年，是由当时的太史苏由通过《易经》来占卦，得知当时那种奇怪的现象是西方有大圣人出世。这个圣人，在印度传一种教法，这种教法在一千年以后，就会传到中国来。



佛诞进香

后来在周穆王的时候，天地又都震动了，有白虹十二。十二道白虹，就是《楞严经》上记载的虹霓那个虹。佛圆寂的时候，虽在印度，但中国也都看见了。所以佛出世，不是偶然的。佛在印度出世，中国江、河都泛滥了，水很大的，所有大地都震动了。佛圆寂的时候，在天上又有十二道白虹贯日，当时有个太史叫扈多，他又用《易经》来占算，他知道这是西方印度的大圣人入灭了。周昭王二十六年，岁次甲寅出生的大圣人，现在涅槃了，这是佛的出生和入灭，虽然印度离中国很远，但是中国人当时也有会算数的，故都知道这情形。

从周穆王到后汉明帝时，有1000年左右了，所以汉明帝梦见了佛。在永平七年的时候，皇帝就命令蔡愔和秦景、王遵三人带着18个人，到印度去求佛法。在印度就遇到迦叶摩腾和竺法兰，他们两位就随蔡愔、秦景、王遵回到中国来，这时是永平十年，这一年叫丁卯。



悉达多出游京城四门的壁画

因为他们来的时候用白马驮经，所以汉明帝就命人建了一个白马寺。

等到永平十四年五月一日，就有中国五岳山的道士来阻碍佛教，这就是前面讲的把经烧了，结果奇怪的是道教的经都被烧了，佛教的经却完整无缺，佛的舍利放出五色的光，到空中结成好像一个伞盖似的，罩着所有的大众，大众见到此情形，从此便相信佛教了。

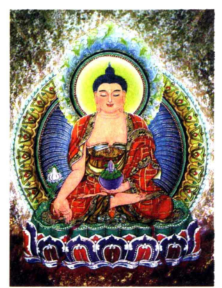
根据中国历史记载，佛诞生在周昭王二十六（甲寅），于周穆王五十三年（壬申）入灭，住世 79 年。如果根据这个记载，释迦牟尼佛入灭到今年，应该是 3000 多年。现代中国佛教，老一辈的大德们，对佛入涅的纪念日，便是用这个纪年。历史上记载他老人家在世的时候，曾经为大众讲经说法 49 年。佛入灭后一千年，也就是中国东汉明帝永平十年（67 年），佛教才正式传入中国。

有关释尊的诞生年代，自古都是众说纷纭，难成定论。中国藏传佛教格鲁派，又传有公元前 1041 年生、公元前 961 年灭之说，而大乘部分教派、日本、印度等国的佛教界和南传佛教也都有各自的主张。

宋朝志磐法师《佛祖统纪》卷二中列有九种说法，其中一种提出六点证据，证明是周昭王甲寅岁农历四月初八。而周昭王甲寅岁，有些书传记载是昭王二十四年，但是根据志磐法师考据应为二十六年。此为中国历代沿用的说法。

1950 年，在锡兰首都可伦坡举办首届“世界佛教徒友谊会”，会议决定：佛陀诞生于公元前 623 年 5 月月圆日，成道于公元前 588 年 5 月月圆日，涅槃于公元前 543 年 5 月月圆日。1954 年，第三届大会在缅甸仰光召开，议决以阳历 5 月月圆日为“世界佛陀日”。

以上二次会议，中国均未派代表出席，因此，关于决议的事项，只能在事后得知。佛诞 2000 多年的由来，便是依据上述会议的决议。



乔达摩·悉达多

小乘佛教记载

相传 2000 多年前，在喜马拉雅山脚下，今尼泊尔南部与印度毗邻的提罗拉科特附近，有一个名叫拘萨罗属国的迦毗罗卫国。这个国家是释迦族居住的地方，他们是古印度时期著名王族懿师摩王的后裔。当时的国王叫首图驮那，其妻子摩诃摩耶是与迦毗罗卫城隔河相对的天臂城善觉王的长女。按当时风俗，妇女怀孕后必须回娘家生育，摩耶夫人临产前回娘家，途中在蓝毗尼园无忧树下生下了太子悉达多，汉语一般译为“成就者”。因为释迦族姓乔达摩，所以太子全称

为乔达摩·悉达多。传说，太子诞生下地，就不须别人扶接，他向东西南北各行七步，他一手指天，一手指地，口中说："天上天下，唯我独尊。"这位太子就是佛教始祖释迦牟尼佛。佛教将佛祖在无忧树下降生之日称为佛诞日。

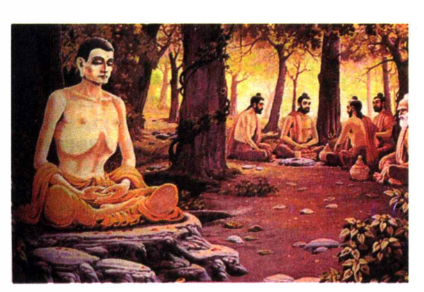
佛教相关活动

佛诞日是佛教的一个重大节日，同7月15日的自恣日一起历来被称为"佛欢喜日"。历史上，寺院内外于此日往往举办大型的庆祝仪式，比如浴佛、行像、放生等。明清以来，于佛诞日寺院都会举行佛诞仪。

明清以来，除在寺院举行佛诞仪以外，还形成了一些与佛诞日有关的民风民俗。

食结缘豆是从明朝开始的一种风俗。明朝刘侗、于奕正在《帝京景物略》卷二中云："四月八日舍豆儿，曰'结缘'。……先是，拈豆念佛，一豆号佛一声，有念豆至石者，至日(四月八日)熟豆，人编舍之，其人亦一念佛啖一豆也。凡妇不见容于夫姑婉若者，婉妾摈于主及姥者，则自咎曰：'身前世不舍豆儿，不结得人缘也。'"可见明代民间已有食结缘豆之风俗。这个风俗到清代颇为盛行，据《余墨偶谈》称："京都浴佛日，内城庙宇及满洲宅第，多煮杂色豆，微漉盐豉，以豆萝列于户外，往来人撮食之，名'结缘豆'。"另据查嗣瑮《查浦辑闻》记载："四月八日，都人煮豆，任人掬取之，谓之'结缘'。"可见清代食结缘豆之俗在民间流行的盛况，甚至发展到了"任人掬取"的程度。而当时的食结缘豆之俗主要流行于都城北京。

举办善会，是清代兴起的一种佛诞日新风俗。善会又称斋会，即由僧家做主人，邀请善男信女在佛诞日这天到寺内来吃斋。这个风俗本与佛诞日没有必然的联系，实际上是寺院举办的一种旨在集资募捐的活动，不过是以四月八日佛诞日为借口罢



释迦牟尼苦修

了，但此俗在当时很是流行。北京俗曲《阔大奶奶出善会》生动地反映了这一风俗，曲中说："这一天正是四月初八日，庵观寺院都办佛事，尼姑庙里摆席筵，请的是些大门子，指佛吃饭，赖佛穿衣，叫下了学号徽班儿一台戏，善会办的出奇。"

这种善会有三个特点：其一，客人要在寺院里吃两顿饭，早饭与中饭，"早饭吃些，不过是点景而已，嗽口喝茶"，到了中午，再"重新入座，摆酒安席"。其二，要请客人看神戏，先"参拜佛像，瞻仰神祇"，然后，"归座安席"听"三出神戏"。戏是由戏子"呈上戏单"，由客人自点。其三，请吃饭，看戏的目的是要客人捐款出份子，称作"布施"。善食既以集资募捐为目的，寺院请客自然注重大户，不过一般群众亦在参加善会之列，一般群众"施财"往往称为"凑份子"，钱叫"会印钱"，这些凑份子的人被称作"善台"或"猴头"。在佛诞日举办善会，已经很难体现出纪念佛祖之初衷了，而且因为它以集资募捐为目的，诱发出了许多的弊端。这一问题，清代已为人们注意，《风俗门》引《京都竹枝词》云："堪笑时逢芍药开，上方善会请将来。禅堂酒肉公然吃，二百猴头是善台。"注云："名曰斋，其实则荤菜、烧酒、切面。赴会者名为善台，不过制钱二百，携去便吃面矣，名曰'会印钱'，近日皆呼之为猴头，不知何解，可笑。"

佛教礼仪

入寺：入寺门后，不宜中央直走，进退俱当顺着个人的左臂遍边行走，入殿门里，帽及手杖须自提携，或寄放为佳，万不可向佛案及佛座上安放。

拜佛：大殿中央拜垫是寺主用的，不可在上礼拜，宜用两旁的垫凳，分男左女右拜用，凡有人礼拜时，不可在他的头前行走。

阅经：寺中若有公开阅览的经典，方可随便坐看，须先净手，放案上平看，不可握着一卷，或放在膝上。衣帽等物更不可加在经上。

拜僧：见面称法师，或称大和尚，忌直称为"和尚""出家人"。与僧人见面常见的行礼方式为两手合一，微微低头，表示恭敬，忌握手、拥抱、摸僧人头等不当礼节。向他顶礼时，假若他说一礼，不可再继续强拜，凡人礼佛、诵经、坐禅、睡眠、饮食、入厕、经行的时候，都不可向他礼拜。

法器：寺中钟鼓鱼磬，不可擅敲；锡杖衣钵等物，不可戏动。

听经：随众礼拜入座，如果自己去迟，法师已经升座，须向佛顶礼毕，向后倒退一步，再向法师顶礼，入座后，不向熟人招呼，不得坐起不定、咳嗽谈话，如不能听毕，但向法师行一合十，肃静退出，不得招手他人使退。

端午节

端午节的起源和传说

端午节为每年农历五月初五，又称端阳节、端五、午日节、午日、五日节、五月节、重午、艾节、夏节，本来是夏季的一个驱除瘟疫的节日，后来楚国诗人屈原于端午节投江自尽，就变成纪念屈原的节日

端午节

端午节

关于端午节的来历，归纳起来，大致有以下七种说法：



屈原像

第一，纪念屈原，此说最早出自南朝梁代吴均《续齐谐记》和北周宗懔《荆楚岁时记》的记载。据说，屈原投汨罗江后，当地百姓闻讯马上划船捞救，一直行至洞庭湖，终不见屈原的尸体。那时，恰逢雨天，湖面上的小舟一起汇集在岸边的亭子旁。当人们得知是打捞贤臣屈大夫时，再次冒雨出动，争相划入茫茫的洞庭湖。为了寄托哀思，人们荡舟江河之上，此后才逐渐发展成为龙舟竞赛。又传，屈原于五月初五自投汨罗江，死后为蛟龙所困，世人哀之，每于此日投五色丝粽子于水中，以驱蛟龙。看来，端午节吃粽子、赛龙舟均与纪念

屈原有关，有唐代文秀《端午》诗为证："节分端午自谁言，万古传闻为屈原。堪笑楚江空渺渺，不能洗得直臣冤。"

第二，纪念孝女曹娥，此说出自东汉的《曹娥碑》。曹娥是东汉上虞人，父亲溺于江中，数日不见尸体，当时孝女曹娥年仅 14 岁，昼夜沿江号哭。过了 17 天，在五月五日也投江，三日后抱出父尸。

第三，迎涛神，春秋时吴国忠臣伍子胥含冤而死后，化为涛神，世人对其表示深深的哀痛而祭之，故有端午节。这一传说，在江浙一带非常流传。伍子胥，名员，楚国人，父兄均被楚王所杀，后来子胥投奔吴国，助吴伐楚，五战而入楚都郢城。当时楚平王已死，子胥掘墓鞭尸三百，以报杀父兄之仇。吴王阖闾死后，其子夫差继位，吴军士气大振，屡战屡胜，最后越国大败，越王勾践请和，夫差许之。子胥建议，应彻底消灭越国，夫差不听，吴国太宰，受越国贿赂，谗言陷害子胥，夫差信以为真，赐子胥宝剑，子胥因此而死。子胥本为忠良，视死如归，在死前对邻舍人说："我死后，将我眼睛挖出悬挂在吴京之东门上，以看越国军队入城灭吴。"便自刎而去，夫差闻言大怒，命人取子胥的尸体装在皮革里于五月五日投入大江，因此相传端午节也是纪念伍子胥之日。

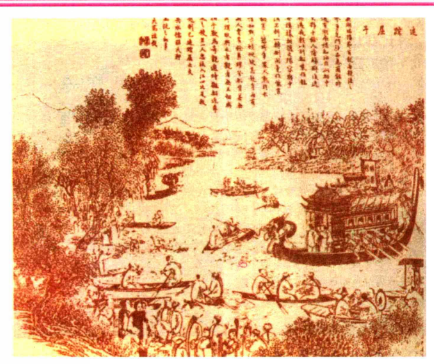
第四，龙的节日，这种说法来自闻一多的《端午考》和《端午的历史教育》。他认为，五月初五是古代吴越地区"龙"的部落举行图腾祭祀的日子。其主要理由是：端午节两个最主要的活动——吃粽子和竞渡，都与龙有观。粽子投入水里常被蛟龙所窃，而竞渡则用的是龙舟。竞渡与古代吴越地方的关系甚深，况且吴越百姓还有断发纹身以"像龙子"的习俗。古代五月初五日有用"五彩丝系臂"的民间风俗，这应当是"像龙子"的纹身习俗的遗迹。

第五，夏至，持这一看法的刘德谦在《"端午"始源又一说》和《中国传统节日趣谈》中，提出三个主要理由：一是权威性的岁时著作《荆楚岁时记》并未提到五月初五要吃粽子的节日风俗，却把吃粽子写在夏至节中。至于竞渡，隋代杜台卿所作的《玉烛宝典》把它划入夏至日的娱乐活动，可见不一定就是为了打捞投江的伟大诗人屈原。二是端午节风俗中的一些内容，如"踏百草""采杂药""斗百草"等，实际上也与屈原无关。三是《岁时风物华纪丽》对端午节的第一个解释是"日叶正阳，时当中即端午节正是夏季之中"，故端午节又可称为天中节。由此端午节的最早起源当系夏至。这其中，以纪念屈原说影响最为广泛。再加上屈原的人格艺术超群，因此，人们也愿意把这一纪念日归之于他。



端 午

第六，恶日，在先秦时代，



追踪屈子

普遍认为五月是个毒月，五日是恶日，相传这天邪佞当道，五毒并出。据《礼记》载，端午源于周代的蓄兰沐浴。《吕氏春秋》中《仲夏记》一章规定人们在五月要禁欲、斋戒。《夏小正》中记："此日蓄药，以蠲除毒气。"《大戴礼》中记，"五月五日蓄兰为沐浴"以浴驱邪，认为重五是死亡之日的传说也很多。《史记·孟尝君列传》记叙的历史上有名的孟尝君，就是在五月五日出生的。其父要其母不要生下他，认为"五月子者，长于户齐，将不利其父母。"《风俗通》佚文，"俗说五月五日生子，男害父，女害母"。《论衡》的作者王充也记述："讳举正月、五月子；以正月、五月子杀父与母，不得举也。"东晋大将王镇恶五月初五生，其祖父便给他取名为"镇恶"。宋徽宗赵佶五月初五生，从小就被寄养在宫外。可见，古代以五月初五为恶日，是一种普遍现象。可见从先秦以后，此日均为不吉之日。这样，在此日插菖蒲、艾叶以驱鬼，薰苍术、白芷和喝雄黄酒以避疫，就是顺理成章的事。并且人们还避"端五"忌讳，称之为"端午"。

第七，纪念女诗人秋瑾。秋瑾，字睿卿竞雄，号鉴湖女侠，小字玉姑，浙江绍兴人，幼年擅长诗、词、赋、歌，并且喜欢骑马和击剑，有花木兰、秦良玉在世的称号。28 岁时参加革命，影响非常大，不幸的是在策划起义时被清兵所捕，但她至

死不屈，于光绪三十三年六月五日在绍兴轩亭口英勇就义。

至今，端午节在中国民族中仍是一个非常盛行的隆重节日。国家非常重视非物质文化遗产的保护，2006 年 5 月 20 日，该民俗经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。从 2008 年起为被定为国家法定节假日，放假一天。2009 年 9 月 30 日在阿联酋首都阿布扎比召开的联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会会议决定：中国端午节成功入选《世界人类非物质文化遗产代表作名录》。

端午节的民间习俗

基本习俗

佩饰

健人，旧时江浙一带端五时妇女的一种饰物。插在妇女发髻，也用以馈送。《清嘉录》云："(五月五日)市人以金银丝制为繁缨、钟、铃诸状，骑人于虎，极精细，缀小钗，贯为串，或有用铜丝金箔者，供妇女插鬓。又互相献赉，名曰健人。"健人一说与艾人同意，只是以帛易艾，一般用金银丝或铜丝金箔做成，形状为小人骑虎，亦有另加钟、铃、缨及蒜、粽子等的。吴曼云《江乡节物词·小序》云："杭俗，健人即艾人，而易之以帛，作骆虎状，妇人皆戴之。"似此则当有驱邪辟疫之作用；一说即古时的步摇，纯为妇女装饰品(蔡云《吴献》注)。

豆娘，多见于江南，旧时端五节妇女的头饰。此物一说源于古代的步摇，一说



端午节

即艾人的别样形式，一些地区亦称作健人。《清嘉录》引《唐宋遗纪》云："江淮南北，五日钗头彩胜之制，备极奇巧。绮縠凤麟，绉纱蜘蛛，排草蜥蜴，茧虎绒陀，又螳螂蝉蝎，又葫芦瓜果，色色逼真。凡以缯销翦制艾叶，或攒绣仙、佛、合、乌、虫、鱼、百兽之形，八宝群花之类。加以幡幢宝盖，钟铃百状，绣球繁缨，或贯以串，名曰豆娘，不可胜纪。"

艾虎，旧时端午节驱邪辟祟之物，也作装饰品。《风俗通》云："虎者阳物，百兽之长也。能噬食鬼魅……亦辟恶。"故民间多取虎为辟邪之用，其中尤以端午节的艾虎为最具特色。我国古代视虎为神兽，俗以为可以镇祟辟邪、保佑安宁。王沂公《端午帖子》诗："钗头艾虎辟群邪，晓驾祥云七宝车。"艾虎或以艾编剪而成，或剪彩为虎，粘以艾叶，佩戴于发际身畔。宋陈元规《岁时广记》引《岁时杂记》："端午以艾为虎形，至有如黑豆大者，或剪彩为小虎，粘艾叶以戴之。"又清富察敦崇《燕京岁时记》："每至端阳，闺阁中之巧者，用绫罗制成小虎及粽子……以彩线穿之，悬于钗头，或系于小儿之背，古诗云：'玉燕钗头艾虎轻'，即此意也。由此看来，端午节饰戴艾虎的风习已经有千年以上的历史。"

画额，端午节时以雄黄涂抹小儿额头的习俗，意在驱避毒虫。最常见的方法是用雄黄酒在小儿额头画"王"字，一借猛虎(因为"王"像是虎额头上的花纹，又因为虎是兽中之王，所以代虎)以镇邪，二借雄黄以驱毒。清富察敦崇《燕京岁时记》："每至端阳，自初一日起，取雄黄合酒洒之，用涂小儿领及鼻耳间，以避毒物。"山西《河曲县志》云："端午，饮雄黄酒，用涂小儿额及两手、足心，谓可却病延年。"可见，除在额头、鼻耳涂抹外，亦可涂抹他处，用意一致。


端午粽子

长命缕，亦称续命缕、续命丝、延年缕、长寿线，别称"百索""辟兵绍""五彩缕"等，端午节时厌胜佩饰。虽名称不一，但形制、功用大体相同。其俗在端午节以五色丝结而成索，或悬于门首，或戴小儿项颈，或系小儿手臂，或挂于床帐、摇篮等处，俗谓可避灾除病、保佑安康、益寿延年。此俗始于汉代。东汉应劭《风俗通·佚文》："午日，以五彩丝系臂，避鬼及兵，令人不病瘟，一名长命缕，一名辟兵绍。"以后相沿成习，直至近现代。此类节物的形制大体有五：简单的以五色丝线合股成绳，系于臂膀；在五彩绳上缀饰金锡饰物，挂于项颈；五彩绳折成方胜，饰于胸前；五彩绳结为人像戴之；以五彩丝线绣绘日月星辰鸟兽等物，敬献尊长。史载唐代宗兴元元年端节，宫廷曾赐百索一轴。又《宋史·礼志十五》："前一日，以金缕延寿带、彩丝续命缕分赐百官，节日戴以入。"其中唐宋时，更有宫廷赐大臣此种节物之事。清


荷　包

富察敦崇《燕京岁时记》记当时风俗："每至端阳，闺阁中之巧者，用续罗制成小虎及粽子、壶卢、樱桃、桑葚之类，以彩线穿之，悬于钗头，或系于小儿之背。"

戴香包，香包又叫香袋、香囊、荷包等，有用五色丝线缠成的，有用碎布缝成的，内装香料（用中草药白芷、川芎、芩草、排草、山奈、甘松、高本行制成），佩在胸前，香气扑鼻。陈示靓的《岁时广记》引《岁时杂记》提及一种"蚌粉铃"："端五日以蚌粉纳帛中，缀之以绵，若数珠。令小儿带之以吸汗也。"以及另一种"端五以赤白彩造如囊，以彩线贯之，搐使如花形"。这些随身携带的袋囊，内容物几经变化，从吸汗的蚌粉、驱邪的灵符、铜钱，辟虫的雄黄粉，发展成装有香料的香囊，制作也日趋精致，成为端午节特有的民间艺术品。

戴香包颇有讲究。小孩喜欢的是飞禽走兽类的，如虎、豹子、猴子等。青年人戴香包最讲究，如果是热恋中的情人，那多情的姑娘很早就要精心制作一二枚别致的香包，赶在节前送给自己的情郎，象征着鸟语花香，万事如意，夫妻恩爱，家庭和睦。小伙子戴着心上人送给的香包，自然要引起周围男女的评论，直夸小伙的对象心灵手巧。老年人一般喜欢戴梅花、菊花、桃子、苹果、荷花、娃娃骑鱼、娃娃抱公鸡、双莲并蒂等形状的，象征着吉祥如意，幸福安康。

禳解、祛除及避五毒。如上所述，端午在古人心目中是毒日、恶日，在民间这个思想被一直传承了下来，所以才有种种求平安、禳解灾异的习俗。其实，这是由于夏季蛇虫繁殖，易咬伤人，再加上天气燥热，人易生病，瘟疫也易流行，所以要十分小心，此习俗逐渐形成。端午实在可算是传统的医药卫生节，是人民群众与疾病、毒虫做斗争的节日。种种节俗，如采药，以雄黄酒洒墙壁门窗，饮蒲酒等，看似迷信，但又是有益于身体健康的卫生活动。这些卫生习俗仍然是应发展，并应弘扬传承的。

卫生习俗

采药，这是最古老的端午节俗之一。后魏《齐民要术·杂记》中，有五月捉蛤蟆的记载，亦是制药用。后来有不少地区均有端午捉蛤蟆之俗，如江苏于端午日收蛤蟆，刺取其沫，制作中药蟾酥；杭州人还给小孩子吃蛤蟆，说是可以消火清凉、夏无疮疖。还有在五日于蛤蟆口中塞墨锭，悬挂起来晾干，即成蛤蟆锭，涂于脓疮上可使消散。这种捉蛤蟆制药之俗，源于汉代"蟾蜍辟兵"之传说。《岁时广记》卷二十二采杂药引《荆楚岁时记》佚文："五月五日，竞采杂药，可治百病。"《夏小正》



端午粽子

载："此日蓄药，以蠲除毒气。"又如湖北监利于端午"采百草"，亦采药草之俗。采药是因端午前后草药茎叶成熟，药性好，才于此日形成此俗。

沐兰汤，端午日洗浴兰汤是《大戴礼》记载的古俗。当时的兰不是现在的兰花，而是菊科的佩兰，有香气，可煎水沐浴。《五杂俎》记明代人因为"兰汤不可得，则以午时取五色草拂而浴之"。《荆楚岁时记》："五月五日，谓之浴兰节。"《九歌·云中君》亦有"浴兰汤会沐芳"之句。后来一般是煎蒲、艾等香草洗澡。在广东，则用艾、蒲、凤仙、白玉兰等花草，煎水沐浴；在湖南、广西等地，则用柏叶、大风根、艾、蒲、桃叶等煮成药水洗浴。不论男女老幼，全家都洗，此俗至今尚存，据说可治皮肤病、去邪气。

饮蒲酒、雄黄、朱砂酒，以酒洒喷。明谢肇淛《五杂咀》载："饮菖蒲酒也……而又以雄黄入酒饮之。"明冯应京《月令广义》："五日用朱砂酒，辟邪解毒，用酒染额胸手足心，无会虺(古书上说的一种毒蛇)蛇之患。又以洒墙壁门窗，以避毒虫。"《荆楚岁时记》："以菖蒲(多年生草本植物，生在水边，地下有淡红色根茎，叶子形状像剑，肉穗花序。根茎可做香料，也可入药)或镂或屑，以冷酒。"蒲酒味芳香，有爽口之感，后来又在酒中加入雄黄、朱砂等。此俗流传较广。至今，如广西宾阳，逢端午时便有一包包的药料出售，包括雄黄、朱末、柏子、桃仁、蒲片、艾叶等，人们浸入酒后涂小儿耳鼻、肚脐，以驱毒虫，求小儿平安。再用菖蒲艾蓬蘸洒墙壁角落、门窗、床下等。另外有的地区还用雄黄酒抹在小孩额上画"王"字，使小孩带有虎的印记，以用虎辟邪。这些活动，从卫生角度来看，还是有科学道理的。雄黄加水和酒洒于室内可消毒杀菌，饮蒲酒也颇有益处。

在端午设置种种可驱邪的花草，来源亦久。最早的如挂艾草于门，这是由于艾为重要的药用植物，又可制艾绒治病，灸穴，又可驱虫。《荆楚岁时记》："采艾以为人，悬门户上，以禳毒气。"五月艾草含艾油最多，此时正值艾草生长旺期，所以功效最好，人们也就争相采集艾草了。《荆楚岁时记》注文云："以艾为虎形，或剪彩为小虎，帖以艾叶内人争取戴之。"可见，当时人们除采艾扎作人外，也将艾扎作虎形，称为艾虎。同时也在门上挂蒲束及蒲束扎的蒲龙。《清嘉录》卷五："戴蒲为剑，割蓬作鞭，副以桃梗蒜头，悬于床户，皆以却鬼。"桃梗是辟邪之吉物，蒜头被认为是象征武器铜锤，与蒲剑、蓬鞭相配，以赶却鬼祟。另外还焚烧艾草等以驱赶蚊蝇。在湖南、浙江等地则采葛藤挂于门框上，传说葛藤是锁鬼的铁链子，可驱鬼辟邪。

艾草代表招百福，是一种可以治病的药草，插在门口，可使身体健康。在我国古代就一直是药用植物，针灸里面的灸法，就是用艾草作为主要成分，放在穴道上

进行灼烧来治病。有关艾草可以驱邪的传说已经流传很久，主要是它具备医药的功能而来，像宗懔的《荆楚岁时记》中记载曰：“鸡未鸣时，采艾似人形者，揽而取之，收以灸病，甚验。是日采艾为人形，悬于户上，可禳毒气。”一般人也有在房屋前后栽种艾草，求吉祥的习俗。

民间认为五月是五毒（蝎、蛇、蜈蚣、蜘蛛、蟾蜍）出没之时，民间要用各种方法以预防五毒之害。一般做法是在屋中贴五毒图，以红纸印画五种毒物，再用五根针刺于五毒印画之上，即认为毒物被刺死，就不会危害民间了。这是一种辟邪巫术陋习。民间又在衣饰上绣制五毒，在饼上点缀五毒图案，均含辟邪之意。



五毒图



踏五毒图

桃是民俗中驱鬼之物，源于神荼、郁垒之神话，以桃刻印，亦为祛攘之意。端午也以桃印为门饰。《续汉书·礼仪志》载：“朱索、五色桃印为门户饰，以止恶气。”后世的昧符、吉祥葫芦即源于此。在唐代，专于五月五日午时于扬州扬子江心铸铜镜，以进贡皇帝，称为“天子镜”，这也是辟邪之意（见《唐国史补》）。所以后世多于门前挂镜驱邪。悬挂吉祥之物的习俗后世多有演变，《梦粱录》卷三载：“士官等家以生朱于午时书‘五月五日天中节，赤口白舌尽消灭’之句。”这是宋代之俗。《燕京岁时记》又记：“端阳日用彩纸剪成各样葫芦，倒粘于门阑上，以泄毒气。”这是清代之俗。有的还在纸葫芦上垂丝穗、飘带等，挂贴于门，亦表示将五毒之气泄尽之意，意为“倒灾葫芦”。

挂艾草、菖蒲、榕枝

端午节通常将艾、榕、菖蒲用红纸绑成一束，然后插或悬在门上。因为菖蒲为天中五瑞之首，象征去除不祥的宝剑，因为生长的季节和外形被视为“百阴之气”，叶片呈剑型，插在门口可以避邪。在门口挂艾草、菖蒲（蒲剑）或石榴、胡蒜，都有其他原因。所以方士们称它为“水剑”，后来的风俗则引申为“蒲剑”，可以斩千邪。而晋代《风土志》中则有“以艾为虎形，或剪彩为小虎，帖以艾叶，内人争相裁之。以后更加珍爱菖蒲，或作人形，或削剑状，名为蒲剑，以驱邪却鬼”。



悬艾人

在台湾，民间也有端午时贴“午时联”，它的作用和灵符一样，有些午时联有这样的句子“手执艾旗招百福，门悬蒲剑斩千邪”。端午时节榕枝和艾草都有吉祥意义，可使身体矫健，“插榕较勇龙，插艾较勇健”。在端午时节，还有些地方悬挂石榴、胡蒜或山丹之习俗，胡蒜除邪治虫毒；山丹方剂治癫狂，石榴花悬门避黄巢，石榴花正是这个季节的花卉，也有治病的功能。石榴皮则是一副常见的中药。而石榴花和黄巢的关系，还有一段故事。唐朝末年黄巢起义，有一次黄巢经过某个村落，正好看到一个妇女背上背着一个较大的孩子，手上牵着一个年纪较小的，黄巢十分好奇，就询问其中的原因。那位妇人不认识黄巢，所以就直接说因为黄巢来了，杀了叔叔全家，只剩下这个唯一的命脉，所以万一无法顾及之时，只好牺牲自己的骨肉，保全叔叔的骨肉。黄巢听了大受感动，并且告诉妇人只要门上悬挂石榴花，就可以化险为夷了。

躲端午，指接新嫁或已嫁之女回家度节。简称“躲午”，亦称“躲端五”。俗以五月为恶月，五月五日为恶日，诸事多需避忌，因有接女归家躲端午之俗。该风俗形成于宋代，有陆游《丰岁》诗为证，“羊腔酒担争迎妇，遣鼓龙船共赛神”。《嘉靖隆庆志》亦记云：“已嫁之女召还过节。”又《滦州志》：“女之新嫁者，端午俱迎之以归，谓之躲端午。”

端午雨，民间岁时占卜之习俗。俗言端午节下雨，不吉；反之则吉。此种俗信在宋代即已存在。南宋陈元靓《岁时广记》引《提要录》为证，“五月五日哨，人曝药，岁无灾。雨则鬼曝药，人多病”，此闽中谚语。又有许月卿《次韵蜀人李施州芾端午》云：“临川人谓端午日雨，鬼旺人灾。”清赵怀玉诗自注亦引有“端阳无雨是丰年”的谚语。

龙舟竞渡与祭祀屈原、曹娥。龙舟一词，最早见于先秦古书《穆天子传》卷五“天子乘鸟舟、龙舟浮于大沼”。学者们也认为“飞龙”即龙舟。有《湘君》为证，诗曰“石濑浅浅，飞龙兮翩翩”，“驾飞龙今北征，邅吾道兮洞庭”。《湘君》即描写湘人驭驾龙舟，将玉佩沉入江中(与抛粽子入江相仿)怀念屈原之诗。这即与“魂舟”暗合，与楚国《人物御龙帛画》之像暗合，可互为印证。《荆楚岁时记》载：“五月五日，谓之浴兰节。是日，飞龙竞渡，竞采杂药。”此后，历代诗赋、笔记、志书等记载飞龙竞渡就数不胜数了。

龙舟，龙船一般是狭长、细窄，船头饰龙头，船尾饰龙尾，大小不一，桡手人数不一，与普通船只不太相同。如湖南汨罗市龙舟则长16～22米，挠手24～48人。广州黄埔、郊区一带龙船，长33米，路上有100人，桡手约80人。福建福州龙舟长18米，挠手32人。南宁龙舟长20多米，每船约五六十人。一般以木雕成，加以彩绘（也有用纸扎、纱扎的）。龙头的颜色有红、黑、灰等色，均与龙灯之头相似，姿态不一。龙尾多用整木雕，上刻鳞甲。除龙头龙尾外，龙舟上还有锣鼓、旗帜或船体绘画等装饰。如广东顺德龙舟上饰以龙牌、龙头、龙尾旗、帅旗，上绣对联、花草等，还有绣满龙凤、八仙等图案的罗伞。一般龙舟没有这么多的装饰，多饰以各色三角旗、挂彩等。古代龙舟也很华丽，如画龙舟竞渡的《龙池竞渡图卷》（元人王振鹏所绘），图中龙舟的硕大有神，雕镂精美，龙头高昂，龙身还有数层重檐楼阁，龙尾高卷。如果是写实的，则可证古代龙船之华丽了。又如《点石斋画报·追踪屈子》绘芜湖龙船，也是龙头高昂，上有层楼。有的地区龙舟还存有古风，很精丽。



端午赛龙舟

祭屈原之俗，在《隋书·地理志》中有记载："其迅楫齐驰，棹歌乱响，喧振水陆，观者如云。"而湖南汨罗市，竞渡前必先往屈原祠朝庙，将龙头供在祠中神翁祭拜，披红布于龙头之上，再置龙头于龙舟之上，竞渡就绪，既拜龙神，又纪念屈原。而在湖北的屈原家乡秭归，也有祭拜屈原的仪式流传。唐刘禹锡《竞渡曲》自注："竞渡始于武陵，及今举楫而相和之，其音咸呼云'何在'，斯沿屈之义。"可见两湖地区，祭屈原与赛龙舟是紧密相关的。可能屈原（及曹娥、伍子胥等）逝去后，当地人民也曾以龙舟送其灵魂归葬，故有此俗。



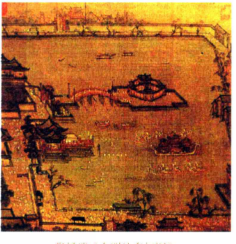
包粽子

《后汉书·列女传》中载，曹娥是投江死去的，民间则传说她下江寻找父尸。浙江地区，是以龙舟竞渡来纪念曹娥的，《点石斋画报·虔祀曹娥》即描绘会稽地区人

民祭祀曹娥之景象。

江浙一带龙舟竞渡是源于纪念伍子胥。《清嘉录》中记吴地（江苏一带）竞渡，苏州因此有端午祭伍子胥之旧习，并举行龙舟竞渡以示纪念。另外还有福州的纪念阎王王审知，广西的纪念马援等仪式。

纵观各种祭祀、纪念之活动仪式，无非是点香烛，烧纸钱，供以鸡、米、肉、供果、粽子等。如今这些带有迷信色彩的仪式已很少见，但在过去，人们祭祀龙神庙时是很严肃的，多祈求去邪祟、攘灾异、事事如意、农业丰收，风调雨顺，并保佑划船平安。用人们的话说，“图个吉利”，表达人们内心良好的祈愿。

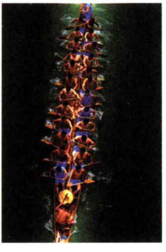


张择端《金明池夺标图》

在龙舟竞渡正式开始时，气氛十分热烈。唐代诗人张建封《竞渡歌》：“两岸罗衣扑鼻香，银钗照日如霜刃。鼓声三下红旗开，两龙跃出浮水来。棹影斡波飞万剑，鼓声劈浪鸣千雷。鼓声渐急标将近，两龙望标且如瞬。坡上人呼霹雷惊，竿头彩挂虹霓晕。前船抢水已得标，后船失势空挥桡。”这些诗句把龙舟竞渡的壮景写得细致入微。妇女们平时是不出门的，但端午时节则争着来看龙船，银钗耀目；鼓声、红旗指挥下的龙舟飞驰而来，楫如飞剑，鼓声如雷；终点插着锦绮彩竿，作为标志。龙舟向着标竿飞快地驰近。近代的龙舟比赛也大抵相同，不过规程稍严格一些。近年来，国内外都出现了龙舟赛事，吸引了各国健儿一展英姿。

龙舟还有各种花样的划法，具有表演的含义。划龙舟还有其他一些活动。比如龙舟游乡，是在龙舟竞渡时划着龙舟到附近熟悉的村庄游玩、集会。如浙江余杭县龙舟，有的是让人把龙尾踩低，使龙头高翘，船头的急浪便从龙嘴中喷吐出来，如龙吞云吐雨一般。广州的龙舟，桡手用桨叶插入水中，再往上挑，使水花飞溅；船头船尾的人则有节奏地顿足压船，使龙舟起伏如游龙戏水一般。也有的是游船式竞渡。如《淮南子·本经训》载“龙舟鷁首，浮吹以娱”，是划着龙船、摇船在水上奏乐、游玩。在《梦粱录》中记载南宋杭州“龙舟六只，戏于湖中”。湖上有龙舟，只是画舫游船的一部分。

唐、宋、元、明、清各代皇帝，均有临水观看龙舟竞渡的娱乐，也属于与民同乐之类的活动，意在祈盼国泰民安。《旧唐书》中记穆宗、敬宗，均有“观竞渡”之事。《东京梦华录》卷七记北宋皇帝于临水殿看金明池内龙舟竞渡之俗。宋张择端《金明池夺标图》其中有彩船、乐船、小船、画舱、小龙船、虎头船等供观赏、奏乐，还有长之四十丈的大龙船。除大龙船外，其他船列队布阵，争标竞渡，作为娱乐。明



划龙船

代皇帝，在中南海紫光阁观龙舟，看御射监勇士跑马射箭。清代则在圆明园的福海举行竞渡，乾隆、嘉庆帝等均曾往观看。

在江苏武进，有夜龙舟之俗，在四面挂起小灯以竞渡。四川的五通桥从1982年开始出现了夜龙舟，在龙舟之上装有电灯，配焰火，漂浮于河面，辉煌夺目。浙江少数地方还在水上有规律地设置浮焰，让张灯结彩的龙舟从焰中穿过。

端午时节亦有旱龙舟之习俗，在陆地上进行的模拟龙船比赛的活动。如广东的佛山、东莞、信宜都有旱地划龙舟之俗，实际上是一种舞蹈，但日期不一定在端午。佛山秋季秋色时的旱地龙舟最为壮观。浙江武义县，过去也有旱地推端午船之俗，也认为可除邪恶。如《徽州府志》载："五月五日，迎神船逐疫，船用竹为之，袭画状似鳅，以十二人为神，载而游绪市。"另又《南昌府志》载："五月五日为旱龙舟，令数下人异之，传葩代鼓，填溢通衢，士女施钱祈福，竞以爆竹辟除不祥。"另有把小型旱龙船给小儿做玩具的。

在划龙船时，又多有唱歌助兴的龙船歌。如广东南雄县的龙船歌，是在四月龙船下水后唱到端午时止，表现内容十分广泛。又如湖北秭归划龙船时，有完整的唱腔，词曲根据当地民歌与号子融汇而成，唱歌声雄浑壮美，扣人心弦，即"举楫而相和之"之遗风。流传于广西北部桂林、临桂等地的龙船歌，在竞渡时由众桡手合唱，有人领呼。《广西民间音乐选集》中收有临桂县4龙船歌组曲，表现内容也多与龙舟、端午节俗有关，歌声洪亮动人，如号子般的节奏鲜明、热烈，唱起来必定十分动人。

斗草

端午节，汉代以前不见斗草之俗。此习俗的起源无从可考，普遍认为与中医药学的产生有关。远古先民的生活环境极端恶劣，他们艰苦求存，生活单调，闲暇之余以斗虫、斗草、斗兽自娱，及至传说的"神农尝百草"后，形成了原始的中医药学，每年端午节，成群结对外出采药，插艾草于门上，以解溽暑毒疫，衍成定俗；收获之余，往往举行比赛，以对仗形式互报花名、草名，多者为赢，兼具植物知识、文学知识之妙趣。儿童则以叶柄相勾，捏住相拽，断者为输，再换一叶相斗。有白居易《观儿戏》为证"弄尘或斗草，尽日乐嬉嬉"。

《物原》云："斗草，始于汉武。"据梁朝人宗懔在《荆楚岁时记》中云："五月五日，四民并踏百草，又有斗草之戏。"《年华记丽》："端午结庐蓄药，斗百草，缠五丝。"

"斗草"在南北朝时称"踏百草"，唐代称"斗草"或"斗百草"。《刘宾客嘉话》云："唐中宗朝，安乐公主五日斗百草。"宋代扩展至平日随时可斗。历代文人作品中

对此多有描述。

北京故宫博物院藏《群婴斗草图》，其玩法大致如下：比赛双方先各自采摘具有一定韧性的草，多为车前草。车前草多年生草本植物，长达 15 ~ 30 厘米，多生路边、沟 旁、田埂等处。叶自根际丛出，薄纸质，具五条主叶脉，全缘或波状，或有疏钝齿，具绿白色疏生花，花冠四裂，雄蕊四枚；车前草无茎，有多数细长之须根；花轴顶端的果实成熟后会如盖子般掀开，释出 4 ~ 6 颗棕黑色种子。花轴长长的，是用来斗草的好材料。然后相互交叉成“十”字状并各自用劲拉扯，不断者赢之。

这种以人的拉力和草的受拉力的大小来决定斗草的输赢，被称为“武斗”。此外还有“文斗”。所谓“文斗”，就是对花草名。《红楼梦》第六十二回中：“宝玉生日那天，众姐妹们忙忙碌碌，安排宴席饮酒做诗。各房的丫头也随主子取乐，薛蟠之妾香菱和几个丫头各采了些花草，斗草取乐。这个说，我有观音柳。那个说我有罗汉松。突然豆官说，我有姐妹花，这下把大家难住了，香菱说，我有夫妻穗。豆官见香菱答上了不服气地说：‘从来没有什么夫妻穗！’香菱争辩道：‘一枝一个花叫“兰”，一枝几个花叫“穗”。上下结花为“兄弟穗”，并头结花叫“夫妻穗”，我这个是并头结花，怎么不叫“夫妻穗”呢？’豆官一时被问住，便笑着说：‘依你说，一大一小叫“老子儿子穗”，若两朵花背着开可叫“仇人穗”了。’众丫鬟嬉戏打闹，非常开心。这时，宝玉也采了些草来凑热闹。王建《宫词》，吟咏斗草游戏的情状：“水中芹叶土中花，拾得还将避众家，总待别人般数尽，袖中拈出郁金芽。”说的就是“文斗”。

其他

打马球，也是端午习俗之一。马球，是骑在马上，持棍打球，古称击鞠。三国曹植《名都篇》中有“连翩击鞠壤”之句。唐代长安，有宽大的击鞠场地，玄宗、敬宗等皇帝均喜马球。章怀太子墓中《马球图》反映了唐代马球的兴盛，画上，打球者头戴纶巾，足登长靴，二十多匹骏马飞驰，马尾扎结起来，打球者手持球杖逐球相击。辽国和金国都是我国北方游牧民族建立的国家，所以马球更为盛行。《析津志》记辽国把打马球作为自己的传统风俗，于端午、重阳击球。《金史・礼志》也记金人于端午击球。宋代有“打球乐”舞队。明代《续文献通考・乐考》记载明成祖曾数次在东苑击球、射柳。明《宣宗行乐图》长卷中绘有宣宗赏马球之场面。当时的官员王直写的端午日观打球的诗：“玉勒千金马，雕文七宝球。鞚飞惊电掣，伏奋觉星流。炎页过成三捷，欢传第一筹。庆云随逸足，缭绕殿东头。”北京白云观前也有群众骑马击球之典。清代天坛一带还可以看到马球运动，但远不及前朝盛行，至清中叶之后，马球就逐渐消失了。近年西安古都又出现了仿古马球运动，使这一古老的体育运动在绝迹多年后又重新出现在中华大地上。

全国各地节俗

河北省：北平忌端午节取井水，往往于节前备好，传说是为了避井毒。市井小贩也于端午节兜售樱桃、桑葚，据说端午节吃了樱桃、桑葚，可全年不误食苍蝇。各面食铺出售“五毒饼”，即以五种毒虫花纹点缀的饼。滦县端午，已许聘的男女亲家

皆于端午节相互馈赠礼品。赵县端午，地方官府在城南举行聚会，邀请城中士大夫宴饮赋诗，称为“踏柳”。

山东省：即墨端午节，早晨需用露水洗脸。邹平端午，每人早起均需饮酒一杯，传说可以避邪。日照端午，需给儿童缠七色线，一直要戴到节后第一次下雨才解下来扔在雨水里，祈求风调雨顺。临清端午，7岁以下的男孩带符（麦稭做的项链），女孩带石榴花，还要穿上母亲亲手做的黄布鞋，鞋面上用毛笔画上五种毒虫。意借屈原之墨迹防五毒之害。

山西省：隰州端午，各村祭龙王，并在田间挂纸。怀仁县端午又名“朱门”。定襄县端午，学生需致赠节礼给教师。解州端午，男女戴艾叶，称为“去疾”，幼童则系百索于脖子上，据说这是“为屈原缚蛟龙”。潞安府以麦面蒸团，称为“白团”，与粽子一起拿来互相馈赠。

陕西省：兴平县端午以绫帛缝小角黍，下面再缝上一个小人偶，称为“耍娃娃”。兴安州端午，地方官率领僚属观赏竞渡，称之“踏石”。同官县端午以蒲艾、纸牛贴门，称为“镇病”。

甘肃省：镇原县端午赠新婚夫妇香扇、罗绮、巾帕、艾虎。子弟并邀集父兄宴请师长，称为“享节”。静宁州端午，摘玫瑰以蜜腌渍为饴漳县端午，牧童祀山神。积薪丘，在鸡鸣前焚烧，俗称“烧高山”。

江苏省：武进有夜龙舟之戏，晚上在龙舟四面悬上小灯竞渡，且有箫鼓歌声相和。仪征县也有“当裤子、买黄鱼”的俗谚。嘉定县端午，不论贫富，必买石首鱼（俗称鳇鱼）煮食。高邮的端午较为特殊，有系百索子、贴五毒、贴符、放黄烟子、吃“十二红”等习俗，孩子兴挂“鸭蛋络子”，就是挑好看的鸭蛋装在彩线结成的络子中，挂在胸前。南京端午，各家皆以清水一盒，加入少许雄黄，鹅眼钱两枚，合家大小均用此水洗眼，称为“破火眼”，据说可保一年没有眼疾。

四川省：乐山、新津等地端午赛龙舟时，还举行盛大商品交易会。石柱有“出端午佬”的习俗，由四人以两根竹竿抬起一张铺有红毯的大方桌。毯上用竹篾编一个骑虎的道士。敲锣打鼓，在街上游行。在绵阳市和遂宁市的部分地区，有端午吃包子的传统，具体由来有待考证。旧时，川西还有端午“打字子”的习俗。是日，成都人皆买李子，于城东南角城楼下，上下对掷，聚观者数万。光绪二十一年（1895年）因掷李与外国传教士发生衝突，此俗因而停止。

山西省：建昌府端午节用百草水洗浴，以防止疥疮，新昌县以雄黄、丹砂酒中饮之，称之“开眼”。

浙江省：桐庐县端乡塾之学童，端午节具礼于师长，称之“衣丝”。医家则于午时采药，相传此日天医星临空。

湖北省：宜昌县端午竞渡，但以五月十三、十四、十五三日特盛。黄冈市端午节巴河镇迎傩人，花冠文身，鸣金逐疫。五月十五又称“大端阳”，食粽、饮蒲酒，例同端午。

福建省：邵武府端午节前，妇女以绛纱为囊盛符。又以五色绒作方胜，联以彩线，


蒲 酒

系于钗上。幼女则悬之于背，称为“窦娘”。福州端午旧俗，媳妇于是日以寿衣、鞋袜、团粽、扇子进献公婆。上杭县端午用小艇缚芦苇作龙形戏于水滨，称为竞渡。建阳县以五日为药王晒药囊日，人家皆于此日作酱。仙游县端午竞渡后，献纸于虎啸潭，以吊念嘉靖癸年戚继光于此溺兵。

湖南省：攸县端午，孕妇家富者用花币酒食，贫者备鸡酒，以竹夹楮钱，供于龙舟之龙首前祈求平安。岳州府竞渡以为禳灾、去疾。又作草船泛水，称为“送瘟”。

广东省：新兴县端午，人家各从其邻近庙宇鼓吹迎导神像出巡。巫师并以法水、贴符驱逐邪凡魅。石城县端午，儿童放风筝，称为“放殃”。从化县端午节正午以烧符水洗手眼后，泼洒于道，称为“送灾难”。

海南省：海岛先人，端午时节，扛起龙舟，奔向大河，挥汗于南渡江中竞渡……历史就从一个个古色端午，时光交错着流淌到了今朝。素有“椰乡”之称的文昌，是宋庆龄的祖居地，临海傍河。自古以来，当地沿海沿河居民每逢端午，都会举办赛龙舟的活动，祈福求安。海南除了与内地相同的赛龙舟、吃粽子、挂菖蒲和艾草，还有一个海岛百姓都熟知的内容，就是洗龙水和洗草药澡。每逢端午，海南各处都会如中原一般举办龙舟竞渡等活动。

饮雄黄酒：在长江流域地区盛行。

吃馏米：在部分晋语地区盛行，馏米即黄米（黍）蒸制的米饭。

游百病：在贵州地区盛行。

关于端午节的申遗

2009 年 5 月，中国已经启动端午节申报世界非物质文化遗产程序，继 4 年前韩国“江陵端午祭”被联合国教科文组织宣布为“人类口头和非物质遗产代表作”后，中国已启动“端午节”申报世界非物质文化遗产程序。从湖北省非物质文化遗产保护中心获悉：该项目已由湖北省代表中国向联合国递交申报表。目前已进入审批阶段。

按照相关规定，每个国家每年只允许向联合国申报一个“非遗”项目，端午节在 2008 年正式成为国家法定假日，也是我国 2008 年唯一的世界“申遗”项目。

端午节由湖北、湖南、江苏三省四地共同申报，共包括 4 部分内容，分别是江



屈原像



端午粽子

苏省苏州市的“苏州端午习俗”，湖北秭归县的“屈原故里端午习俗”、黄石市的“西塞神舟会”，及湖南汨罗市的“汨罗江畔端午习俗”。

端午节迄今已有2500余年历史，它由驱毒避邪的节令习俗衍生出各地丰富多彩的祭祀、游艺、商贸等民间活动，主要活动有祭祀屈原、纪念伍子胥、插艾蒿、挂菖蒲、吃粽子、龙舟竞渡等，活动内容和形式因地而异，略有不同，尤以湖北省秭归县、黄石市的端午节更具代表性。这也是“端午申遗”工作以湖北为主体的原因。

联合国教科文组织保护非物质文化遗产政府间委员会第四次会议9月30日在阿联酋首都阿布扎比审议，并批准了列入《人类非物质文化遗产代表作名录》的76个项目中，中国占据22项，端午节是中国首个入选世界非遗的节日。粤剧、书法、篆刻、剪纸等均名列其中。

夏至节

节日介绍

每年的6月21日或22日，为夏至日。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，几乎直射北回归线，北半球的白昼达最长，且越往北越长。并且这一天是北半球一年中白昼时间最长的，南方各地从日出到日落大多为14小时左右。虽然这天白昼最长，太阳角度最高，但并不是一年中最热的时候。因为这时近地层的热量，还在继续积蓄，并没有达到最多。俗话说“热在三伏”，真正的酷热天气是以夏至和立秋为基点而计算的。大约在每年的七月中旬到八月中旬，我国各地的气温为最高，有些地区的最高气温可达40℃左右。

夏至，在古时候又被称作“夏节”，或“夏至节”。古时夏至日，人们的活动主要是通过祭神以祈求灾消年丰。《周礼·春官》载：“以夏日至，致地方物魈。”周代夏至也有祭神的习俗，意为清除疫疠、荒年以及饥饿死亡。《史记·封禅书》记载：“夏至日，祭地，皆用乐舞。”夏至作为古代节日，从宋朝开始，每年夏至日百官放假三天，辽代则是“夏至日谓之‘朝节’，妇女进彩扇，以粉脂囊相赠遗”（《辽史》），清朝又是“夏至日为交时，日头时、二时、末时，谓之‘三时’，居人慎起居、禁诅咒、戒剃头，多所忌讳……”（《清嘉录》）

节日习俗

夏至“忌雨”的习俗，其实就是一种气候期盼。古时农家把夏至半个月分为头时（前三天）、二时（中间五天）和末时（后七天），农人最怕的就是“时中下雨”和“时末打雷下雨”。这些带有迷信色彩的习俗，反映了古代农民“靠天吃饭”的那种无奈处境，因为夏至半个月打雷下雨，多半是梅雨季节的征兆，对农作物的生长是弊多利少；而夏至半月过后，正是烈日炎炎的盛夏时节，作物开始需要水分了，所以农家都盼望分龙日（即农历五月二十日）以后，老天能及时下雨。至今，我国许多农村还流传着这样的气象谚语：“二十分龙二十一雨，石头缝里都是米。”夏天前后，也是农忙之时，北方收麦、打场、收粮，南方则种稻插秧，至于捕鱼活动，在各地都很活跃。

“疰夏”是一种季节性病症，主要源于天气预报的暑热和体质的虚弱。古人预防疰夏一般分为两个阶段，第一阶段从“立夏”开始，这一时段的习俗很多，比如上海人就有立夏之日吃茶叶蛋的风俗；第二阶段则从夏天开始，有关夏至防“疰夏”，各地都有一些“吃”的风俗，近人胡朴安在《仪征岁时记》中记载道：“夏至节，人家研豌豆粉，拌蔗霜为糕，馈送亲戚，杂以桃杏花红各果品，谓食之不疰夏。”



荔 枝

在夏至节，浙江金华地区有祭田公、田婆的习俗，即祭土地神，祈求农业丰收，和防止害虫发生。

从中医理论讲，夏至是阳气最旺的时节，养生要顺应夏季阳盛于外的特点，注意保护阳气，着眼于一个“长”字。夏至这天，山东有“冬至饺子夏至面”的谚语，各地普遍要吃凉面条，俗称过水面。莱阳一带夏至日荐新麦，黄县一带则煮新麦粒吃，儿童们用麦秸编一个精致的小笊篱，在汤水中一次一次地向嘴里捞，既吃了麦粒，又是一种游戏，很有一番农家生活的情趣。

此外，平阴一带，夏至日有祭祀祖先的习俗。

夏至吃狗肉和荔枝，是岭南一带的人以借名想吃的“专利”。狗肉本来是中国人的肉类主食，后来有一个赵姓的皇帝属狗，才禁止吃狗肉，因为吃狗肉就意味着是吃皇帝。清朝时期满洲人做皇帝时，而满洲人不吃狗肉，想禁而没法禁。只是中国人后来吃狗肉的人越来越少了，因而狗肉由肉类主食变成了肉类副食。

广州粤语地区和广西的钦州、玉林等地区的人也是非常喜欢在夏至吃狗肉和荔子。据说夏至日的狗肉和荔子搭配起来吃不热，有“冬至鱼生夏至狗”之说，故夏至吃狗肉和荔枝的习惯一直延续至今。民间说法是，狗肉性温，大补元气，属性燥热，仅适宜秋冬季节食用，夏天吃狗肉会上火，外热加上内热，对身体不利。但夏至这天例外，夏至这天吃了狗肉，不但不会热气，身体不会引起不适，反而会对身体有益。大概是相生相克的道理吧。当然，夏至吃狗肉，也应适可而止，不要吃得太多，以免引起消化不良等肠胃病。夏至食狗肉的风俗，民间有“夏至狗，没路走”的俗语，意思是夏至这天，许多狗被杀掉，没路可逃。对夏至吃狗何以如此热衷？当地流传着这样一种说法，称夏至这天吃狗肉能祛邪补身，抵御瘟疫等。“吃了夏至狗，西风绕道走”，大意是人只要在夏至日这天吃了狗肉 ，少感冒，身体好，其身体就能抵抗西风恶雨的入侵。正是基于这一良好愿望，成就了“夏至狗肉”这一独特的民间饮食文化。而据有关资料记载，夏至杀狗补身，相传源于战国时期秦德公即位次年，六月酷热，疫疠流行。秦德公便按“狗为阳畜，能辟不祥”之说，命令臣民杀狗避邪，后来形成夏至杀狗的习俗。唯一与民间传统不同的是，随着人们生活水平的不断提高，家家户户在夏至日杀狗的景致今天已不复存在。然而，家家户户吃狗肉的习惯依然如故，区别只在于买吃的比杀着吃的多。广东人素有喜吃狗肉之习，阳江地区尤甚。

夏至农事

过了夏至，华南西部雨水量显著增加，使入春以来华南雨量东多西少的分布形势，南方大部分地区农业生产因农作物生长旺盛，杂草、病虫害迅速滋长蔓延而进入田间管理时期，高原牧区则开始了草肥畜旺的黄金季节。如有夏旱，一般这时可望解除。夏至节气是华南地区全年雨量最多的节气，近三十年来，华南西部 6 月下旬出现大范围洪涝的次数虽不多，但程度却比较严重。因此，要特别注意作好防洪准备。但此后受副热带高压控制，会出现伏旱。为了增强抗旱能力，夺取农业丰收，在这些地区，抢蓄伏前雨水是一项重要措施。

唐代诗人刘禹锡在南方，曾巧妙地借喻这种天气，写出“东边日出西边雨，道是无晴却有晴”的著名诗句。这是因为夏至以后地面受热强烈，空气对流旺盛，午后至傍晚常易形成雷阵雨。这种热雷雨骤来疾去，降雨范围小，人们称夏雨隔田坎。

夏至为北半球夏季开始，但不是一年中最热的时节。天文学上规定夏至为北半球夏季开始，但是地表接收的太阳辐射热仍比地面反辐射放出的热量多，气温继续升高，“夏至三庚数头伏”。故夏至日不是一年中天气最热的时节。

夏至饮食和养生

在农历夏至后第三个庚日即进入伏天。此时天气炎热，人们食欲不振，即“枯夏”。官府停止办理公事，民间也开始偷闲消夏，注意饮食补养。江苏夏令饮食有三鲜：地上三鲜为苋菜、蚕豆和杏仁，水中三鲜为海带、鲥鱼和咸鸭蛋，树上三鲜为樱桃、梅子和香椿。浙江杭州喜吃乌饭。

首先是多吃冷食、凉食、瓜果，此时又是瓜季，人们坐在瓜棚下乘凉，品尝西瓜。西瓜、苦瓜都是清热消暑食品，是夏至季节的重要佳品。同时多饮食凉粉、酸梅汤，服用冰块。另外，夏季蚊虫繁殖，雨水多，易感染痢疾等肠道疾病，因此在夏令饮食中有吃大葱、大蒜习俗。明李时珍《本草纲目》认为大蒜有“通五脏，达诸窍，去寒湿，避邪恶，消肿痛，化瘕积肉食”之效。此外，凉亭赏夏也是人们盛夏中进行的一项防暑活动，古代的斗茶、凉汤都是极好的防暑品。苏州立夏节喝“七家茶”，小孩要吃“猫狗饭”。清廷常在立夏这一天，赏赐文武大臣冰块。

古人对于夏季的养生也是很有讲究的。嵇康《养生论》对炎炎夏季有其独到之见，认为夏季炎热，“更宜调息静心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣”，即“心静自然凉”，这里所说就是夏季养生法中的精神调养。《黄帝内经素问・四气调神大论》曰：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”就是说，举止凡懈怠厌倦，恼怒忧郁，则有碍气机通跳，皆非所宜。与此相反，夏天要神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，如万物生长需要阳光那样，对外界事物要有浓厚的兴趣，培养乐观外向的性格，以利于气机的通泄。



西 瓜

起居调养，以顺应自然界阳盛阴衰的变化，宜晚睡早起。夏季炎热，“暑易伤气”安排室外工作和体育锻炼时，应避开烈日炽热之时，加强防护。若汗泄太过，头昏胸闷，心悸口渴，恶心甚至昏迷。则要合理安排午休时间，一为避免炎热之势，二可恢复疲劳之感。每日温水洗澡也是值得提倡的健身措施。

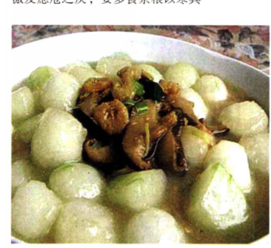
运动调养也是养生中不可缺少的重要环节。夏季运动场地宜选择在河湖水边，公园庭院等空气新鲜的地方，有条件的人可以到森林、海滨地区去疗养、度假。锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、广播操为好，不宜做过分剧烈的活动，若运动过激，可导致大汗淋漓，汗泄太多，不但伤阴气，也宜损阳气。运动时间应选择在清晨或傍晚天气较凉爽时进行，在运动锻炼过程中，出汗过多时，可适当饮用淡盐开水或

绿豆盐水汤，切不可饮用大量凉开水，更不能立即用冷水冲头、淋浴，否则会引起寒湿痹证、黄汗等多种疾病。

夏季养生食谱

夏季气候炎热，人的消化功能相对较弱，因此，冷食瓜果当适可而止，不可过食，以免损伤脾胃；饮食宜清淡不宜肥甘厚味，厚味肥腻之品宜少勿多，以免化热生风，激发痔疮之疾；要多食杂粮以寒其体，不可过食热性食物，以免助热。在这个季节可以食用一些凉菜，比如凉拌莴笋，能利五脏，通经脉；食用荷叶茯苓粥，能清热解暑，宁心安神，止泻止痢，对心血管疾病、神经衰弱者有特别好的疗效；食用兔肉健脾汤，能健脾益气；食用奶油冬瓜球，能清热解毒，生津除烦，补虚损，益脾胃。此外，西红柿炒鸡蛋，也是夏季时令菜。


凉拌莴笋


奶油冬瓜球

六月六

“六月六”是汉族和一些少数民族人民的传统节日，由于居住地区不同，过节的风俗也不统一，汉族和布依族地区六月初六过节，称为六月六；也有些布依族地区六月十六或农历六月二十六过节，称为六月街或六月桥。

汉族的六月六

洗晒节

夏至节气后，是小暑和大暑节气，气温日渐升高，有时高达40℃左右，已超过人和动物的体温。汉代刘熙曰：“暑，煮也，热如煮物也。”农历六月初六，民间称为“洗晒节”。进入伏天后，以农历六月初六为中心，老北京有很多民俗：洗浴、晒物、洗象、晒经、赏荷、看谷秀等。湖南资兴有一句老话叫“六月六，打泡子，长块肉”意思就是这一天洗晒，让人好处多多，因这时天气已非常闷热，再加上值雨季，气候湿，万物极易霉腐。

六月六



女十忙

所以在这一天从皇宫到民间，从城镇到农家小院都会有很多洗浴和晒物的现象。当时一般百姓家没有洗浴设备，但人们也是很讲清洁卫生，习惯在每个节日或节气时，都要进行沐浴洁身，尤其是信佛者，更要以洁净之躯去焚香拜佛以示虔诚。

洗象日

元明清时期，农历六月六还是法定的“洗象日”。那时皇帝在朝会、祭祀或出巡时，为显示威严，要摆出一支由车马象、鼓乐幡伞组成的庞大仪仗队，每有盛大庆典，大象是不可缺少的成员。1200多年前，忽必烈建元大都城后，那时的属地暹罗、安南、掸国、高丽、爪哇等都带贵重礼物来朝贺，其中暹罗、安南、掸国每年都要带大象进奉。暑热天时，大象就在元大都城附近的积水潭中洗浴嬉戏，引来百姓争相观看。

当时皇上为了大象的驯养与管理，还专门建立了象房、演象所和驯象所，并从缅甸招来象奴饲养和驯象师指导训练。乾隆时期大象最多达30多头，象奴驯象师多达百人。象房当时就设在宣武门内西侧城墙根一带，据说旧址就是现在的宣武门新





洗象图



洗象图

华社大院处，至今留有“象来街”“象房胡同”的美名。明清时期，六月初六初伏之时，都要举行洗象仪式。清杨静亭《都门杂咏》中记载：“六街车响似雷奔，日午齐来宣武门。钲鼓一声催洗象，玉河桥下水初浑。”在这一天，象房的象奴和驯象师打着旗敲着鼓，引着大象出宣武门，到城南墙根的护城河中让象洗澡。这天在洗象处附近还要搭棚张彩，另外还有监官负责监洗。当天也会临时设有很多茶棚、小吃摊，如同赶庙会一般，车轿人马如潮，观者如蚁。为了观看洗象活动，有钱的人家会提早占据附近酒肆茶楼的好位置，以一饱眼福。

因为大象对那时的百姓来讲，始终是稀罕之物。观象时，大象戏水之声，观者的惊讶赞叹之声以及小商小贩的吆喝声，欢声笑语连成一片，交织成一支富有生活气息的乐曲。

晾经节

每当六月六，若恰逢晴天，皇宫内的全部銮驾都要摆列出来暴晒，皇史、宫内的档案、实录、御制文集等，也要摆在庭院中通风晾晒。同时，各大寺院在这一天也要晾晒经典文集，因此，这一天又被称为“晾经节”，各地的大大小小的寺庙道观要在这一天举行“晾经会”，把所存的经书统统摆出来晾晒，以防经书潮湿、虫蛀鼠咬。如北京的白云观藏经楼里，藏有道教经书五千多卷，在每年的六月初一至初七，白云观要举行晾经会，届



佛寺晒经



石景山晾经台

时道士们衣冠整洁，焚香秉烛，把藏经楼里的“道藏”统统拿出来通风翻晒。北京广安门著名的善果寺每逢六月初六也要作斋，举办“晾经法会”，僧侣们要礼佛、诵经，届时开庙一天。那时看完洗象的百姓，都会涌到善果寺中观看晾经，所以寺前也形成临时集市，非常热闹。民间的轿铺、估衣铺、皮货铺、旧书铺、字画店、药店以及林林总总的各类商店，都要晾晒各种商品，清代的北京居民，都在六月初六日那天翻箱倒柜，拿出衣物、鞋帽、被褥晾晒。城市和农村的黎民百姓要晒衣服、被褥。民谚有云：“六月六，人晒衣裳龙晒袍”，“六月六，家家晒红绿”，“红绿”就是指五颜六色的各样衣服。因此，有的地叫“晒衣节”或“晒伏”。



宫廷暴书

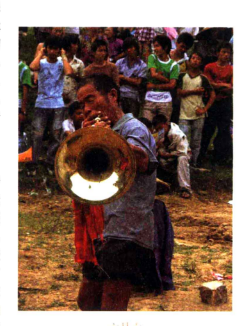
虫王节

“六月六，看谷秀。”农历六月已异常炎热，庄稼长势正旺，已是吐须秀穗之时，农家要观察长势，以卜丰欠。六月六农民还称为“虫王节”，要在农田、庭院里焚香祭祀，祈求上天保护，五谷丰登。“虫王节”同其他节气一样，六月六这天还有许多专门的食俗。从六月初六起，主妇们也在这一天开始自制大酱。街市上的中药铺和一些寺庙开始施舍冰水、绿豆汤和用中药制作成的暑汤。每到六月六，当天的饭食要吃素食，如炒韭菜、煎茄子和烙煎饼等。吃素食之俗除有清淡之意，是否还有深意，现在无从可考。

六月六，老北京还有郊游和赏荷的民俗。旧时的二闸是通惠河上第二道闸所在地，在二闸的闸口处，还有一个飞溅的瀑布，岸边还有楼台亭阁、私人花园和一些茶棚酒肆，恰似江南美景，是老北京春夏之时百姓观景旅游的胜地。为了防热消暑，文人墨客常到此处游览。当时通惠河两侧垂柳成行，水波荡漾，运粮船和各种游船穿梭往来。六月正值荷花盛开，人们也常到什刹海边尝莲品藕。两岸柳垂成荫，水中荷花争艳，在此乘凉消闲吃冰食，别有韵味。清代《北京竹枝词》曰：“乘舟二闸欲幽探，食小鱼汤味亦甘，最是往东楼上好，桅樯烟雨似江南。”大概描述的就是六月六郊游。

回娘家节

六月六，晋南地区称为“回娘家节”。传说春秋战国时，晋国遭灾，狐偃外出放粮，说好六月初六回家过寿。其女婿决定乘狐偃祝寿之机，刺杀丈人，以报父仇，因狐偃骄傲自大，气死亲家赵衰。女儿探知此事，赶回娘家报了信。狐偃放粮归来，看到了民间疾苦，后悔未听亲家忠告，痛恨自己做错事情。不但不怪罪女婿，还当众承认了自己以前的错误。此后每年六月初六，狐偃必将女儿、女婿接回家中团聚。民间百姓争相效仿，相沿成俗。一些地方，六月六，出嫁的老少姑娘也要回娘家歇夏。“六月六，请姑姑”，人称“姑姑节”，看来与这个传说是有一定联系的。


六月六

天贶节

六月六还被称作“天贶节”，起源于宋真宗赵恒。某年的六月六，他声称上天赐给他天书，遂把六月六定为天贶节，还在泰山脚下的岱庙建造一座宏大的天贶殿。天贶节的民俗活动，虽然已渐渐被人们遗忘，但也有些地方把这一民俗渐渐传承下来。江苏的不少地方，在六月六早晨全家老少都要互道恭喜，并吃一种用面粉搀和糖油制成的炒面，有“六月六，吃了糕屑

长了肉”的说法。看来，这“糕屑”和炒面应是同一民间食品。

禾苗节

湖南桂东一带常把农历的六月初六称为“禾苗节”，这一带常有很多谚语，“六月六日晒衣物，不怕虫咬不怕蛀”，“六月初六，吃鸡吃肉”，“六月六，吃鸭子”，“六月六，狗洗浴”。各地的庆祝方式也不尽相同，但桂东把六月六作为“禾苗节”这种别有特色的民俗却鲜为人知。

《中华长江文化大系》中有记载，世界上的每个民族都有自己的植物崇拜，中国各民族历史悠久，当然也不会例外。作为一个农业国的农业民族，长江流域的各族人民都对稻谷非常崇拜，形成了与稻谷相关的节日，如禾苗节。

每年六月初六那天，东洛乡就会有人自发组成一支“禾苗节”民俗队伍，在自己小村子的一个大操坪上锣鼓喧天，唢呐嘹亮，十几人舞起稻草龙，上下翻腾，或回首摆尾，或左旋右转……稻草龙后面跟着一条长长的队伍，其中的六人左手提一小袋丰熟（收）米，右手提着一支约一尺大小的游船仔（稻草船），另外六人左手提着一只仔鸭，右手提着一些祭祀品，朝着农家走去。

“禾苗节”民俗队中的稻草龙每到一户农家，这家就会放鞭炮迎接，稻草龙进屋去向神龛点三下头，六只仔鸭也要向神龛点几下头，同时还会给屋主送上一包丰熟米，预祝这户人家今年五谷丰登。屋主用碗接过熟米放妥后，从大门后拿出一包事先捉到的害虫来，如青虫、打屁虫、白叶虫等，这些害虫一般用红纸或南瓜叶包上，放在游船仔上。意思就是包里的害虫是虫王，把虫王捉到了，田土中所有的害虫就跟着全部消失了。然后，稻草龙在悠扬的唢呐声和节奏明朗的锣鼓声中欢快起舞。不论乡邻们住山侧还是住山腰，“禾苗节”民俗队都得走遍村子里所有的人家。

稻草龙离开农家，每户农家都会在山炕垅段，田间地头，庭院里焚香祭祀，再次祈求五谷丰登。有的也会杀一只鸭子取血喷于方幅草纸上，然后制成小旗插在田头地头，备上酒烛香等祭品，祈求田神让他们得以丰收，俗称“祭田神”。

“禾苗节”民俗队伍一行，在每家每户走遍之后，大家登上离村子不远的佛道并存的寺院道观——回龙仙。在那里向菩萨和太上老君画像虔诚跪拜、焚香燃烛，并呈上祭果、杀仔鸭等，进行大礼祭祀。这些礼数完后，他们便把游船仔里的害虫集中起来在一块平地上火焚掉，愿青苗茁壮成长并大获丰收。

《宋史》有记载：“帝以蝗灾，令刺举监司不才者，畴若同台监考察上之。”又言：“湖、广盗贼，固迫于饥寒，然亦有激而成之者。黑风峒寇……”南宋史上，湘南一带曾闹过多次大蝗灾。那时的桂东还没建县，根本没有什么农药可以杀灭害虫。庄稼因虫灾导致颗粒不收，农民为了生存，被迫离乡背井。《南龙志・地理志》记载：“……汉语曰过六月六也。其用意无非禳灾祈祷，预祝五谷丰盈……”后来，人们为了使农田能够得以丰收，避免虫害，只有祈求神灵庇护。六加六亦为“六六大顺”之意，是个最吉利的日子。从那时候起，桂东东洛民间中一直完整地继承着这饶有风趣的“禾苗节”。



六月六节活动

少数民族的六月六

布依族

布依族人民对这个节日也相当重视，有过“小年”之称。节日来临，各村寨的人们都要杀鸡宰猪，同时用白纸做成三角形的小旗，沾上鸡血或猪血，插在庄稼地里，传说这样“天马”（蝗虫）就不会来祸害庄稼。节日的早晨，由该村寨几位德高望重的老人，带领青壮年举行传统的祭盘古、扫寨赶“鬼”的活动。除参加祭祀的人外，剩下的男女老少，按布依族的习惯，都要穿上民族服装，带着糯米饭、鸡鸭鱼肉和水酒，到寨外山坡上“躲山”，当地汉族人将此称为赶六月场。祭祀完毕后，由主祭人带领大家到各家各户扫寨驱“鬼”，而那些“躲山”群众则在寨外说古唱今，进行着各种娱乐活动。节日娱乐活动，以丢花包最为有趣。花包是用各种彩色花布做成形似枕头，内装米糠、小豆或棉花籽。花包的边沿缀有花边和“耍须”。丢花包时，男女青年各站一边，相距数米，互相投掷。其方法有右侧掷、左侧掷和过顶掷，但不准横掷。要求甩得远，掷得快，接得牢。花包在空中飞来飞去，煞是好看。如果小伙子将花包向自己心爱的人投掷，没有过肩，包就落地了的话，姑娘就会给对方送一件礼物，如项圈、手镯、戒指等，所送之物，被视为爱情的信物，小伙子将会长期保存。

夕阳西斜时，“躲山”的群众一家一户席地而坐，揭开饭箩，取出香喷喷美酒和饭菜，相互邀请做客。一直等到祭山神处响起“分肉了！分肉了！”的喊声，人们就会选出一些身强力壮的人，分成四组，到祭山神处抬回四只牛腿，其余的人相携回到家中，随后每家都会派人到寨里领取祭山神的牛肉。

布依族节日传说

“六月六”节具有悠久的历史。据清乾隆年间李节昌纂的《南龙志・地理志》记载：“六月六栽秧已毕，其宰分食如三月然，呼为六月六。汉语曰过六月六也。其用意无非禳灾祈祷，预祝五谷丰盈……”其起源，各地传说不同。其中的两个说法都与布依族有关。

其中一种说法是，在远古的洪荒年代，布依族的先人“盘古”，在劳动中积累了大量的栽培水稻的经验，使得年年丰收。后来他与龙王的女儿结婚，生了一个儿子，取名新横。一次儿子冒犯了自己的母亲，龙女一气之下，返回龙宫，再也没有回来。“盘古”没有其他办法，只好又娶了一个。在一年的六月六日盘古死去，新横从此命运悲

惨，长期遭到继母虐待，甚至几乎被害。最后，他终于忍无可忍，便上天控告继母，并发誓要毁掉她栽培的水稻秧苗。继母知道后，十分后悔，决定革新改面，与新横和好，并在每年的六月六日，即盘古逝世这天，杀猪宰鸭、做粑粑，祭供盘古。从此，布依族人民每年的六月六日都会举行祭祀盘古，供祖先的活动，以示子孙延续、五谷丰收，年复一年，这个民族节日就形成了。

另一种说法是，从前有个叫抵师的布依族后生，聪明能干，开朗乐观，而且有能发出天籁之音的歌喉。他常在农活之隙，引吭高歌，他的歌声与人品深深地打动了玉帝的一个女儿，她下凡到人间与抵师结为百年之好，夫妻百般恩爱。谁知好景不长，不久，仙女下凡的事被玉帝知道了，他决不允许自己的女儿与凡人婚配，破坏天规，便派天神下凡拆散了这一对恩爱夫妻。离别时，仙女含泪送给抵师一只宝葫芦，告诉他，每年的六月初六她将在南天门与他遥见一面。抵师遵嘱没有再续娶，每年的六月六都会到河边与天上的妻子遥相见面，直到生命终止。后来，布依族人民为了歌颂他们坚贞的爱情和表达他们对仙女赠送宝葫芦的谢意，每年六月初六这一天都会举行隆重的纪念活动。节日里，家家户户采购节日用品，包煮各式各色粽子。男女青年谈情说爱，选择意中人。据说这天选中对象的人将会非常幸福，因为他（她）将得到抵师和仙女的保佑。

在安龙一带，这一节日则有纪念人民反抗斗争胜利的意义。相传，清同治九年六月初，兴义县大土豪刘三，勾结龙广大地主刘四，屠杀安龙布依族群众。人民却毫不畏惧强暴，当即奋起反抗，于六月六日这天击败敌人。因此，人们在这一节日中增加了纪念人民起义胜利的内容。

苗族“六月六”

“六月六”是苗族祭祀祖先的节日。泛腊耳山苗区，主要是铜仁、松桃、凤凰、花垣、秀山等地，有苗族青年天灵射杀皇帝的传说，这个传说与《苗族文学史》中的《田螺相公》内容完全吻合。

传说苗族英雄天灵，经过三年的苦练，可一箭射到京城皇帝的宝座上。功夫练成的那一天，为养精蓄锐，天灵早早便睡下了，并嘱咐母亲鸡叫头遍时即叫醒他。不料母亲半夜后簸米，不经意拍响簸具，“拍拍”之声引起鸡叫，天灵听见鸡叫后急忙爬上将军山，弯弓对准京城方向就射。虽然箭射中了皇帝的宝座，但时候尚早，皇帝还未登殿。天灵因此获罪，据说他被害之日便是六月六日。于是，每逢此日，苗族同胞就会云集将军山下，吹唢呐、跳鼓舞、唱苗歌，祭奠先烈，祈祷吉祥，祈祷幸福，祈祷未来和希望。

七夕节

节日概述

每年农历的七月初七是我国汉族的传统节日七夕节。因为参与此日活动的人主要是少女，节日活动的内容又是以乞巧为主，故人们又将其称为“乞巧节”“少女节”



浪漫七夕

以及“女儿节”。我国最具浪漫色彩的传统节日是七夕节，也是旧时姑娘们最为重视的一个日子。在七夕节的晚上，妇女们会进行穿针乞巧、祈祷福禄寿、礼拜七姐等一系列活动，她们的仪式虔诚而隆重，此外还会用各式精美小巧、惹人喜爱的家具和用具来陈列各种花果、女红。2006 年 5 月 20 日，七夕节被国务院列入第一批国家非物质文化遗产名录，现又被人们认为是“中国情人节”。

七夕，原名为乞巧节。七夕乞巧，源起汉代，东晋葛洪的《西京杂记》有“汉彩女常以七月七日穿七孔针于开襟楼，人俱习之”的记载，这便是我们在古代文献中所见到的最早的有关乞巧的记载。

“七夕”最早来源于人们对自然的崇拜。从历史文献上看，至少在 3000 ~ 4000 年前，随着人们对天文的认识和纺织技术的产生，有关牵牛星织女星的记载便产生了。人们对星星的崇拜远不止是牵牛星和织女星，他们认为东西南北各有七颗代表方位的星星，合称二十八宿，其中北斗七星最亮，可供人们在夜间辨别方向。北斗七星的第一颗星叫魁星，又称魁首。后来，有了科举制度，中状元就叫“大魁天下士”，读书人把七夕叫“魁星节”，又称“晒书节”，留有最早七夕来源于星宿崇拜的一些痕迹。

“七夕”的起源与古代人们对时间的崇拜也息息相关。“七”与“期”同音，月和日均是“七”，给人以时间感。古代中国人把日、月与水、火、木、金、土五大行星合在一起称作“七曜”。七这个数字在民间代表的是时间上的阶段性，在计算时间时往往以“七七”为终局。旧北京在给亡人做道场时往往以做满“七七”为完满。以“七曜”计算现在的“星期”，在日语中也有对此的保留。“七”又与“吉”谐音，

因此，“七七”又有双吉之意，是个吉利的日子。在台湾，七月被称为“喜中带吉”月。因为喜字在草书中的形状好似连写的“七十七”，所以把七十七岁又称“喜寿”。

“七夕”又是一种数字崇拜现象，古代民间把正月正、三月三、五月五、七月七、九月九再加上预示成双的二月二和三的倍数六月六这“七重”均列为吉庆日。“七”又是算盘每列的珠数，浪漫而又严谨，给人一种神秘的美感。再加上，“七”与“妻”同音，于是七夕在很大程度上成了与女人相关的节日。

节日传说

关于七夕在古代有很多传说，如牛郎与织女的故事，二小与三仙女的故事，灵儿与织女的传说，其中牛郎与织女的故事流传最为广泛。

相传牛郎父母早逝，又常常受到哥嫂的虐待，只有一头老牛与其为伴。有一天老牛给他出谋划策，教他怎样娶织女为妻子。到了那一天，美丽的仙女们果然到银河沐浴，并在水中嬉戏。这时藏在芦苇中的牛郎突然跑出来将织女的衣裳拿走了。弄得众仙女惊惶失措，都急急忙忙上岸穿好衣裳飞走了，唯独剩下织女。在牛郎的深切恳求下，织女终于答应做他的妻子。从此，牛郎织女男耕女织，相亲相爱，织女还给牛郎生下了一儿一女，生活非常的幸福美满。后来，老牛奄奄一息的时候，



牛宿和女宿星（汉代画石像）

叮嘱牛郎在它死后一定要把它的皮留下来，到急难时披上以求帮助。老牛死后，夫妻俩忍痛剥下牛皮，并把牛埋在山坡上。

织女和牛郎成亲的事被天庭的玉帝和王母娘娘知道后，勃然大怒，下令让天神下界将织女抓回。天神趁牛郎不在家的时候，抓走了织女。牛郎回家不见织女，急忙披上牛皮，担了两个小孩追去。眼看就要追上，王母娘娘心中一急，拔下头上的金簪向银河一划，昔日清浅的银河霎时变得浊浪滔天，牛郎再也过不去了。从此，牛郎织女只能隔河相望，泪眼盈盈。时间长了，玉皇大帝和王母娘娘也于心不忍，看在他们真挚情感的份上，准许他们在每年七月七日相会一次。相传，每逢七月初七，人间的喜鹊就要飞上天去，在银河为牛郎织女搭鹊桥相会。此外，七夕夜深人静的时候，人们还能在葡萄架或其他的瓜果架下听到牛郎织女在天上诉说的绵绵情话。

七夕节别称

双七：此日月、日皆为七，故称，也称重七。



鹊桥相会玉牌

巧夕：因七夕有乞巧的风俗，故称。

香日：俗传七夕牛女相会，织女要梳妆打扮，涂脂抹粉，以至满天飘香，故称。

女节：七夕节以少女拜仙及乞巧、赛巧等为主要节俗活动，故称女节，亦称女儿节、少女节。

星期：牛郎织女二星所在的方位特别，一年才能一相遇，故称这一日为星期。

兰夜：农历七月古称“兰月”，故七夕又称“兰夜”。

穿针节：因为这天有穿针的习俗，故称。

小儿节：因为乞巧、乞文等俗多由少女、童子为之，故称之。

节日习俗

种生求子

旧时习俗，在七夕前几天，有的在小木板上敷一层土，播下粟米的种子，让它长出绿油油的嫩苗，再摆一些小茅屋、花木在上面，做成田舍人家小村庄的模样，称为“壳板”；有的是将绿豆、小豆、小麦等浸于瓷碗中，等它长出数寸的芽，再用红、蓝丝绳将其扎成一束，称为“种生”，又叫“五生盆”或“生花盆”。南方则将此称为“泡巧”，将长出的豆芽称为巧芽，甚至以巧芽取代针，抛在水面乞巧。还用蜡塑造的各种形象，如牛郎、织女故事中的人物，或鸳鸯、秃鹰等动物，放在水上浮游，称之为“水上浮”。另外还有蜡制的婴儿玩偶，妇女买回家后浮于水土，以为宜子之祥，称为“化生”。

拜织女

“拜织女”基本上以少女和少妇为主。她们大都是预先和朋友或邻里们约好，少则五六人，多则十来人，联合举办。她们在月光下摆一张桌子，桌子上放上茶、酒、水果、五子（桂圆、红枣、榛子、花生、瓜子）等祭品；又将一些鲜花和几束红纸，插瓶子里，瓶前放上一个小香炉。这些约好参加拜织女的少妇、少女们，斋戒一天，沐浴停当，都会准时到主办的家里，于案前焚香礼拜后，大家一起围坐在桌前，一面吃花生、瓜子；一面朝着织女星座，默念自己的心事，如少女们希望长得漂亮或嫁个如意郎，少妇们希望早生贵子等，都可以向织女星默祷。这个活动直到半夜才结束。

拜魁星

俗传七月七日是魁星的生日。魁星文事，想求取功名的读书人特别崇敬魁星，所以他们每年的七夕都会祭拜魁星，祈求他保佑自己考运亨通。所谓的魁星爷就是魁斗星，二十八宿中的奎星，是北斗七星的第一颗星，也叫魁星或魁首。古代士子中状元时称“大魁天下士”或“一举夺魁”，都是因为魁星主掌考运的缘故。

根据民间传说，魁星爷生前长相奇丑，脸上长满斑点，又是个跛脚。有人便写了一首打油诗来取笑他：“不扬何用饰铅华，纵使铅华也莫遮。娶得麻姑成两美，比来蜂室果无差。须眉以下鸿留爪，口鼻之旁雁踏沙。莫是檐前贪午睡，风吹额上落梅花。相君玉趾最离奇，一步高来一步低。款款行时身欲舞，飘飘度处乎如口。只缘世路皆倾险，累得芳踪尽侧奇。莫笑腰枝常半折，临时摇曳亦多姿。”

然而这位魁星爷志气颇高，并没有因此沉沦下去，而是发愤用功，最终高中。皇帝殿试时，问他为何脸上全是斑点，他答道：“麻面满天星。”问他的脚为何跛了，他答道：“独脚跳龙门。”皇帝很满意，便将他录取了。

另一种截然不同的传说，说魁星爷生前虽然满腹学问，可惜逢考必败，便悲愤得投河自杀了。岂料竟被鳖鱼救起，升天成了魁星。因为魁星能左右文人的考运，所以每逢七月七日他的生日，读书人都郑重的祭拜。



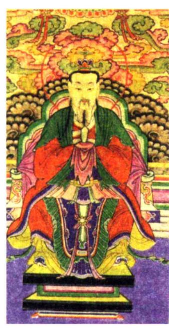
人物画牛郎织女

供奉“磨喝乐”

磨喝乐是旧时民间七夕节的儿童玩物，即小泥偶每年七月七日，在开封的“潘楼街东宋门外瓦子、州西梁门外瓦子、北门外、南朱雀门外街及马行街内，皆卖磨喝乐，乃小塑土偶耳”。其实在晚于宋朝以后的磨喝乐，已不再是普通的小土偶了，而是越做越精致。磨喝乐的大小、姿态不一，最大的高达三尺，与真的小孩不相上下。制作的材料一般有象牙雕镂或龙延佛手香，磨喝乐的装扮，更是极尽精巧之能事，



绣花乞巧



地官像

有以彩绘木雕为栏座，也有的用红砂碧笼当罩子，手中所持的玩具也多以金玉宝石来装饰，一对磨喝乐的造价往往高达数千钱。

穿针乞巧

穿针乞巧，始于汉，是最早的乞巧方式，此后一直流行。《西京杂记》说："汉彩女常以七月七日穿七孔针于开襟楼，人具习之。"《舆地志》说："齐武帝起层城观，七月七日，宫人多登之穿针。世谓之穿针楼。"南朝梁宗谋《荆楚岁时记》说："七月七日，是夕人家妇女结彩楼穿七孔外，或以金银愉石为针。"五代王仁裕《开元天宝遗事》说："七夕，宫中以锦结成楼殿，高百尺，上可以胜数十人，陈以瓜果酒炙，设坐具，以祀牛女二星，妃嫔各以九孔针五色线向月穿之，过者为得巧之侯。动清商之曲，宴乐达旦。土民之家皆效之。"元陶宗仪《元氏掖庭录》说："九引台，七夕乞巧之所。至夕，宫女登台以五彩丝穿九尾针，先完者为得巧，迟完者谓之输巧，各出资以赠得巧者焉。"

喜蛛应巧

喜蛛应巧这也是一种较早的一种乞巧方式，其俗稍晚于穿针乞巧，大致始于南北朝。南朝梁宗懔《荆楚岁时记》说："是夕，陈瓜果于庭中以乞巧。有喜子网于瓜

上则以为符应。”

五代王仁裕《开元天宝遗事》说：“七月七日，各捉蜘蛛于小盒中，至晓开；视蛛网稀密以为得巧之侯。密者言巧多，稀者言巧少。民间亦效之。”宋朝孟元老《东京梦华录》说：七月七夕“以小蜘蛛安合子内，次日看之，若网圆正谓之得巧。”宋周密在《乾淳岁时记》中说：“以小蜘蛛贮合内，以候结网之疏密为得巧之多久。”明田汝成《熙朝乐事》说：七夕“以小盒盛蜘蛛，次早观其结网疏密以为得巧多寡。”由此可见，历代应巧之法是不尽相同，南北朝重视的是网之有无，唐侧重的是网之稀密，而宋重视的是网之圆正，后世大多数都遵唐俗。

投针验巧

投针验巧是七夕穿针乞巧风俗的一种变体，源于穿针，又区别于穿针，是明清两代比较盛行的七夕节俗。明刘侗、于奕正的《帝京景物略》说：“七月七日之午丢巧针。妇女曝盎水日中，顷之，水膜生面，绣针投之则浮，看水底针影。有成云物花头鸟兽影者，有成鞋及剪刀水茄影者，谓乞得巧；其影粗如锤、细如丝、直如轴蜡，此拙征矣。”《直隶志书》也说，良乡县（今北京西南）“七月七日，妇女乞巧，投针于水，借日影以验工拙，至夜仍乞巧于织女”。清于敏中《日下旧闻考》引《宛署杂记》说：“燕都女子七月七日以碗水暴日下，各自投小针浮之水面，徐视水底日影。或散如花，动如云，细如线，粗租如锥，因以卜女之巧。”

晒书·晒衣

据载，司马懿当年因位高权重，曹操对其猜忌颇多，又鉴于当时黑暗的政治，为



七月七日鹊桥会

了自保，他便装疯卖傻待在家里。但魏武帝对其仍是很不放心，就派了一个亲信令史暗中探查真相。时值七月七日，装疯的司马懿在家中晒书。令史回去禀报魏武帝，魏武帝马上下令要司马懿回朝任职，否则即刻收押。司马懿别无他法，只好遵命回朝。另有一种人，在乱世中，以放浪形骸来表达心中的郁闷。他们藐视礼法，反对时俗。刘义庆的《世说新语》卷二十五说，七月七日人人晒书，只有郝隆跑到太阳底下去躺着，人家问他为什么，他回答："我晒书。"一方面表现了他蔑视晒书的习俗，另一方面也是在向别人夸耀自己腹中的才学。此后，晒肚皮也就是晒书。汉代晒衣的风俗在魏晋时为豪门富室制造了夸耀财富的机会。名列"竹林七贤"的阮咸就非常瞧不起这种作风。七月七日，当他的邻居晒衣时，只见架上全是绫罗绸缎，光彩夺目。而阮咸不慌不忙地用竹竿挑起一件破旧的衣服，有人问他在干什么，他说："未能免俗，聊复尔耳！"由这几则小故事看来，就知道当时七夕晒书、晒衣的风俗是多么的盛行。

为牛庆生

儿童会在七夕之日采摘野花挂在牛角上，又叫"贺牛生日"。因为传说西王母用天河把牛郎织女分开后，老牛为了让牛郎能够跨越天河见到织女，让牛郎把它的皮剥下来，驾着它的牛皮去见织女。人们为了纪念老牛的那种牺牲精神，便形成了"为牛庆生"的习俗。

吃巧果

七夕的应节食品，以巧果最为出名。巧果又名"乞巧果子"，款式相当多。主要的材料是油面糖蜜。《东京梦华录》中之为"笑厌儿""果食花样"，图样则有方胜、捺香等。宋朝时，市街上就有七夕巧果出售。


年画 牛郎织女

巧果的做法是：先将白糖放在锅中熔为糖浆，然后加入面粉、芝麻，拌匀后摊在案上擀薄，晾凉后用刀切成长方块，再将其折为梭形面巧胚，入油炸至金黄即成。手巧的女子，还会捏塑出各种与七夕传说有关的东西。此外，乞巧时用的瓜果也有多种变化，或将瓜果雕成奇花异鸟，或在瓜皮表面浮雕图案，称为"花瓜"。

巧果及花瓜是最普通的七夕食品。而在历史上各朝代则还有其他不同的食俗。

例如魏朝流行于七月七日设汤饼。唐朝的节日食品包括七月七日进斫饼，并订七月七日为晒书节，三省六部以下，各赐金若干，以备宴席之用，称为“晒书会”。七夕同时也是适宜配药的日子。据说一种以松柏为药材的秘方，这种神奇的药丸以七月七日的露水调配合成，服一丸可延长10年的寿命，服两丸可延20年，依此类推。此外，还有饵松实、折荷叶、服柏子等，都号称是长生不老的仙药。比较实用的药方有晒槐汁治痔，煎苦瓜治眼，摘瓜蒂治下痢，等等。其功效如何，相信只有试过的人才知道。如今浙江的杭州、温州、宁波等地，在七夕这一天，人们还会用面粉制作各种小型物品，放到油锅里煎炸后称“巧果”。晚上还会在打扫干净的庭院里，摆上巧果、莲蓬、白藕、红菱等，家中亲友围坐在一起。

各地异俗

广东——七娘会

在广东，最重视七夕节的是清代、民国年间，并流传有许许多多有趣的风习。屈大均在《广东新语》中，就已经记载了清初“七娘会”的盛况，民间多称“拜七姐”。

据参加过民国年间“拜七姐”活动的老人回忆，广州西关一带，“拜七姐”最为盛行。活动的大多数参与者都是少女少妇，男子和老年妇女只能在一旁观看，并行礼祭拜。事先要由要好的数十名姐妹组织起来准备“拜七姐”，在六月份就要开始将一些稻谷、麦粒、绿豆等浸在瓷碗里，让它们发芽。临近七夕就更加忙碌，要凑一些钱，并请家里人帮忙，用竹篾纸扎糊起一座鹊桥，还要制作各种各样的精美手工艺品。到七夕之夜，便在厅堂中摆设八仙桌，系上刺绣桌裙，摆上各种精彩纷呈的花果制品及女红巧物，大显女儿家的心灵手巧。有用剪纸红花带围着的谷秧、豆芽盘，盘中点着油灯，灯光透出彩画薄纸灯罩，艳丽夺目；也有精心布置的插花，幽香四溢的白兰、茉莉、素馨及其他鲜花插在瓷花瓶里；有茶匙般大的荷、夜合、玫瑰、山茶插在小盆中，一朵真的配一朵假的，真假难辨；还有把苹果以及桃、柿等生果切削拼叠成各种鸟兽等形状的果盘；有寸许长的绣花衣裙鞋袜和花木屐；用金银彩线织绣的小



牵牛星和织女星

罗帐、被单、帘幔、桌裙；指甲大小的扇子、手帕；用小木板敷土种豆粟苗配细木砌的亭台楼阁，总之是越细致就越显得巧。

此外，还有用米粒、芝麻、灯草芯、彩纸制成各种形式的文房四宝、塔楼、瓶炉、桌椅、花果及各种花纹和文字的麻豆砌成的供品；还要挂上一盏盏的玻璃或彩纸的花灯、宫灯、柚皮及蛋壳灯，上面都雕有山水花鸟图案。最讨人喜欢的，是女儿们用彩绸扎制的精美的雏偶，即布娃娃。雏偶有牛郎、织女及一对小儿女的形象，一般放于上层，下边是吹萧弹琴舞蹈的小儿形象，庆贺双星相会之意。还有“西厢”“红楼”“杨门女将”等成套的戏剧人物形象。当然也少不了陈列化妆用品，如镜、小胭脂盒、脂粉、绒花、彩梳等，既供织女使用，也供女儿们自用。还有蜡制瓜果、小动物等。此外就是甜咸点心、茶、酒、瓜子、花生等食物，必不可少的是烛台、香炉、香烛，并用最好的檀香点燃。

女儿们在七夕夜要精心地梳妆打扮，用天河水沐浴、洗头发，然后换上锦绸裙袄、旗袍，梳发髻，头上还要戴上白兰、素馨等花饰；再画眉、抹脂粉、点绛唇、额上印花；用凤仙花汁染指甲。经过一番打扮，女儿们个个如同仙子下凡，围坐于八仙桌旁，鹊桥边上，进行各种游戏。或自娱自乐，行令猜谜，吟诗作对，并穿针祭拜乞巧和指点天上北斗七星与双星，讲述牛郎织女的故事和一些诗文典故；或请来歌姬，演唱粤曲，奏八音乐等，同时女儿们也会自奏琴萧等乐器。这时人们可到每家参观乞巧桌陈设，到的人即使很多，主人也会非常热情地招待。欢庆一直到半夜十二点，为织女下凡的吉时，此时所有的灯彩、香烛都点燃，五光十色，气派的景象。姑娘们兴高采烈，穿针引线，喜迎七姐，到处欢声鼎沸。经过最后的欢宴，大家才纷纷地散去。就如清诗人汪仓在《羊城七夕竹枝词》中所说：“绣阏瑶扉取次开，花为屏障玉为台。青溪小女蓝桥妹，有约会宵乞巧来。”

广州——“七姐诞”

广州旧时过七巧节是非常热闹的。宋人刘克庄曾有诗咏道：“瓜果踞拳祝，喉罗朴卖声。粤人重巧夕，灯光到天明。”姑娘们在节日到来之前，就会事先准备好各种奇巧的玩品，用通草、色纸、芝麻、米粒等，制成各种器物、花果、仕女、宫室模型等。将谷种和绿豆放入小盒里浸，使之发芽，待芽长到两寸多长时，用来拜神，称为“拜仙禾”，或“拜神菜”。七夕晚上，姑娘们穿上新衣服，戴上新首饰，涂上红指甲，然后把早已准备好的各式物品摆放在厅堂的八仙台上，另外还置一盏油灯于“仙禾”或“仙菜”中间。一切都安排妥当后，姑娘们便焚香



七夕神话

点烛，对星空跪拜，称为“迎仙”。从三更到五更，要连拜七次。此时，除了邀请亲戚朋友前来作客以外，还会邀请邻里中不管相识不相识的姑娘们一起拜神，观尝巧艺和玩具，大家在一起高高兴兴，热热闹闹的。如果巧艺与玩具受到称赞的人越多，主家姑娘就越会高兴，越感到一种荣耀。

广州的姑娘们说，像这样能在众人面前展示手艺，一生中有很多回。拜仙之后，姑娘们手执彩线对着灯影将线穿过针孔，如一口气能穿过七枚针孔者被称为巧手（得巧），穿不到七孔针者则为“输巧”。正如唐代诗人所描绘：“向月穿针易，临风整线难。不知谁得巧，明旦试看寻。”然后，焚烧纸制的圆盒（梳妆盒），盒里装有纸制的衣服、鞋、脂粉、梳妆镜、梳子等，每样一式七份。祭拜仪式结束后，八仙台上的摆设保持不动，留待翌日，也就是初七，供姑娘们互相串访时参观、评议。

广州七夕拜仙，已婚女子一般不能参加，但新婚后的新娘在过第一个七夕时，要举行一次“辞仙”仪式。即在初六晚上祀神时，除了牲醴、红蛋、酸姜等以外，还要加上雪梨或沙梨，表示与姑娘节告别之意。

据《广州市志》卷十七所载，初七这天，旧俗还有女子泛舟游石门沉香浦的活动。游艇用素馨花、茉莉花进行装饰，称为花艇。她们以此日为“仙女淋浴日”。石门浦水质清冽，日出日落时返照两山，有时会像海市蜃楼一样在天空出现一些景幻。泛舟者均希望自己能看到这一奇幻的出现，故姑娘们七夕游石门沉香浦成为一项重要内容，很是热闹，也逐渐成了一个节日的习俗。

嘉兴——七夕香桥会

在浙江嘉兴塘汇乡古窦泾村，有七夕香桥会的习俗。每年七夕，人们都赶来参与香桥会。香桥是由传说中的鹊桥传说衍化而来，是用各种粗长的裹头香搭成的长4～5米、宽约0.5米的桥梁，并装上栏杆，在栏杆上还要扎上五色线制成的花装饰。入夜，人们祭祀双星，乞求福祥，然后将香桥焚化，象征着双星已走过香桥，欢喜地相会。

湖南、浙江——妇女洗发、接露水

湖南、江浙一带的妇女会在七夕洗发，很多文献都记载了这个特别的习俗。如湖南湘潭地区《攸县志》：“七月七日，妇女采柏叶、桃枝，煎汤沐发。”而散文名家琦君（浙江籍）的《髻》也提到过其母与叔婆等女眷，在七夕沐发。这项习俗，大约和七夕“圣水”的信仰有关。人们认为，七夕这天取泉水、河水，就如同取银河水，具有洁净的神圣力量。有的地方直接叫它“天孙（即织女）圣水”。因此女性在这天沐发，也就有了特殊的意义。如果七夕这天用银河里的圣水净发，便可获得织女神的护佑。

此外，还流行用脸盆接露水的习俗。传说七夕节时的露水是牛郎织女相会时的眼泪，如抹在眼上和手上，可使人眼明手快。


拜七姐

胶东——拜七姐神

在胶东地区，大多数在七夕拜七姐神。年轻妇女穿上新装，欢聚一堂，在庭中盟结七姐妹，口唱歌谣："天皇皇，地皇皇，俺请七姐姐下天堂。不图你针，不图你线，光学你七十二样好手段。"不少地方还制作"巧花"，或称巧果的习俗，少女们用面粉做成牡丹、莲、兰、梅、菊等带花的饼馍食品。此外，还有巧菜，即于酒盅中培育麦芽，用这些巧果、巧菜来祭祀织女。

中国西南——染指甲

染指甲主要是流传在中国西南一带的七夕习俗，其中四川省的诸多县、广东两地以及贵州，也有此风。西南一带许多地区的年轻姑娘，喜欢在节日时用树的液浆兑水洗头发，传说这样做不仅可以年青漂亮，而且还可以促成未婚的女子尽快找到如意郎君。用花草染指甲也是大多数女子与儿童们，在节日娱乐中的一种爱好，也与生育信仰有着密切的关系。

陕西——结扎巧姑

陕西黄土高原地区，在七夕节的夜晚也有举行各种乞巧活动的风俗，妇女们往往要结扎穿花衣的草人，谓之巧姑，不但要供瓜果，还要栽种豆苗、青葱。在七夕之夜各家女子都手端一碗清水，并将剪好的豆苗和青葱，放入水中，用看月下投物之影来占卜巧拙之命，还穿针走线比赛，竞争高低。同时还有剪窗花比巧手的活动。

广西——七夕储水

广西某些地区有七夕储水的习俗，认为双七水洗浴可以消灾除病，体弱多病的孩子，也常在这天将红头绳结七个结，戴在脖子上，祈求健康吉祥。

绍兴——南瓜棚下听悄悄话

在绍兴农村，七夕的晚上会有许多女在夜深人静之时，一个人偷偷躲在生长得茂盛的南瓜棚下听牛郎织女相会时的悄悄话，这待嫁的少女日后便能得到矢志不渝的爱情。

福建仙游——白糖炒黄豆花生

在福建仙游，在七夕有一个流传很久的习俗——每家每户做炒豆，材料是白糖、黄豆、生花生。黄豆要提前一天浸泡，次日将其在锅里炒半熟拿起来备用，花生也是要在锅里

炒热拿起，接着把白糖倒进锅里煮，等糖化了，再把黄豆和花生倒进锅里一起煮便做成了。



七　夕

闽南、台湾七夕节

闽南和台湾将七夕节又称为“七娘妈”的诞辰日。民间十分盛行崇拜七娘妈，把她奉为保护孩子平安和健康的偶像。据闽南籍贯的台湾学者林再复的《闽南人》一书考证，闽南人过去越峡跨洋到台湾或异国经商、谋生，大多数都是多年未能归，妇女们只好把这相思之情和所有的希望，都寄托在下一代身上，有了希望就有了生活下去的意义。因此，七夕这一相思传情的节日就逐渐演变成了对保护孩子的“七娘妈”神的祈祷。

每年的七夕节，这里的人们都会三五成群到七娘妈庙供奉花果、脂粉、牲礼等。这天，台湾民间还流行一种“成人礼”，即孩子满 15 岁时，父母领着他带着供品到七娘妈庙酬谢，答谢“七娘妈”保护孩子度过了幼年、童年和少年时代。在这一天，台南地区要为 16 岁的孩子行成人礼。台湾民众认为，小孩在未满 16 岁之前，都是由天上的仙鸟——鸟母照顾长大的，而鸟母又是受七娘妈所托，因此，七娘妈就成了未成年孩子的保护神。婴儿出生满周岁后，虔诚的母亲或祖母就会抱着孩子，带上丰盛的祭品，以及一些鸡冠花与千日红，到寺庙祭拜，向七娘妈祈祷——保护孩子平安长大，并用古钱或锁牌串上红包绒线，系在颈上，一直戴到 16 岁，才在七夕节那天取下锁牌，并到寺庙答谢七娘妈对孩子这么多年的保佑。有的家长除了在七夕节这天祭谢“七娘妈”之外，还会专门为孩子举行成人礼而宴请亲友，庆贺一番。


潮汕中元节

闽南、台湾民间七夕虽不太重视乞巧，但很看重保健食俗。每到七夕之际，几乎家家户户要买来中药石榴和使君子。因这两种食物均有一定的驱虫功能，因而很受欢迎。七夕这天晚餐，就用买来的使君子将鸡蛋、猪小肠、瘦猪肉、螃蟹等混合在一块煮制，晚饭后，分食石榴。


地官像

中元节

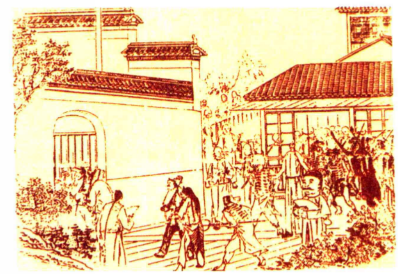
节日的由来

农历的七月十五是中国的民间传统节日中元节。南方称“鬼节”。也有一种说法，说中元节是农历七月十四。中元节是道教的说法，中国古代将一月、七月、十月的十五日分称上元、中元、下元：上元是天官赐福日，中元是地官赦罪日，下元是水官解厄日。所以会在中元时普渡孤魂野鬼。节日这天，人们带上祭品，到坟上去祭奠祖先，与清明节上坟相似。在封建时代，在中元节这天地方官府还会命令寺庙的和尚、道士设孤魂道场，以祭奠阵亡的军士。

道教节日能与传统民书相应，主要基于同一宇宙观：即天、地、水三界，被神格化为天官、地官、水官所统辖的三界府署，也就是民间通称的“三界公”，便以三官泛指三界众神。东汉末年，天师道便已综合前道教期的宇宙观，首知需上“三官手书”，分别投入到天、地、水中，向三官表示忏悔罪过，以祈求平安。经过六朝时期的发展，三会日与三元思想相结合，经唐代官方的提倡，将上元、中元、下元三元日定型化，成为祈求玄宗皇帝的三元节日，皇帝亲率百官参与节日仪式。自唐宋以后，已成为民俗节日。正月十五汉族称上元佳节，乃庆元宵，古已有之；七月十五汉族称中元节，祭祀先人；十月十五汉族称下元节，乃食寒食，纪念贤人。中元节这天汉人有放河灯、道士建醮祈祷的传统民俗。道教与佛教对这个节日的意义有着不同的解释，道教强调孝道；佛教则着重于为那些从阴间放出来的无主孤魂做“普渡”。

中元节时，道教宫观，如地安门火神庙、西便门外白云观为了祈祷“风调雨顺、国泰民安”照例举办“祈福吉祥道场”。因为惧厉的心理，民众于日常生活中复合儒、佛、道三教，成为农历七月十五的中元节，民间则称农历七月为“鬼月”。

佛教传入后，佛教徒根据印度一种佛教仪式追悼祖先，佛教也在这一天举行超度法会，称为“屋兰玛纳”，也就是“盂兰会”。盂兰盆的意义是倒悬，人生的痛苦有如倒挂在树头上的蝙蝠，悬挂着，苦不堪言。为了使众生免于倒悬之苦，便需要诵经，布施食物给孤魂野鬼。此举正好和中国的鬼月祭拜不谋而合，因而中元节和盂兰会便同时流传下来。



中元节鬼会

节日传说

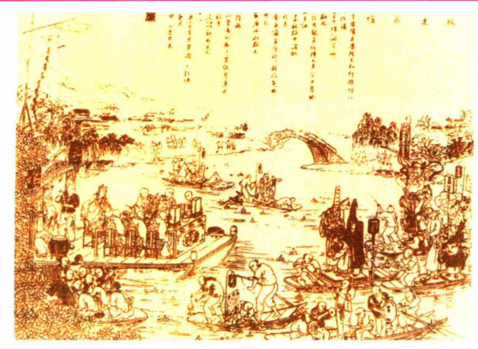
有关中元节的传说很多，道教最主要的为修行记说中“七月中元日，地官降下，定人间善恶，道士于是夜诵经，饿节囚徒亦得解脱”。阎罗王于每年的农历七月初一，就会打开鬼门关，放出一批无人奉祀的孤魂野鬼到阳间来享受人们的供祭。七月的最后一天，在关鬼门之前，这批孤魂野鬼又得返回阴间。

佛教盂兰盆节起源于“目莲救母”的故事，出自由印度传入的《大藏经》。目莲救母的故事：佛陀弟子中，神通第一的目莲尊者，惦念过世的母亲，他用神通看到其母因在世时贪念业报，死后堕落到恶鬼道，过着吃不饱的生活。目莲便用他的神力化成食物，送给他的母亲，但其母仍不改贪念的恶习，见到食物到来，害怕其他恶鬼与她抢食，将所有食物一并放入口中，这些食物在她嘴里立即化成火炭，无法下咽。目莲虽有神通，身为人子，却救不了其母，十分痛苦，请教佛陀如何是好。佛陀说：“七月十五是结夏安居修行的最后一日，法善充满，在这一天，盆罗百味，供巷僧众，功德无量，可以凭此慈悲心，救渡其亡母。”目莲遵佛旨意，于七月十五用盂兰盆盛珍果素斋供奉其母，其母亲终得食物。

节日习俗

祭祖

中元节，俗称鬼节，时在农历七月十五日，也有的定在七月十四。因为传说这天地府会放出全部鬼魂，所以民间都会普遍进行祭祀鬼魂的活动。凡有新丧的人家，



放莲花灯

都要上新坟，而一般在地方上都要祭孤魂野鬼，所以，它整个儿是以祀鬼为中心的节日，是中国民间最大的鬼节。

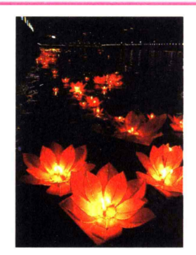
旧时在中元节这天，城内有人把城隍庙寝宫的木架城隍爷抬到暑三日，这叫“城隍出行”。人们在行宫过庙会，搭台唱戏。现在，节日这天家家都会上坟扫墓，祭祀祖先。有的人家则是在门前或街道巷口焚烧纸钱。又因七月原是小秋，有若干农作物成熟，讲究孝道的中国人，例要向先祖报告，并且请老祖宗尝新，故民间按例用新米等祭供，向祖先报告秋成。宋孟元老在《东京梦华录》卷一说：“中元前一日，即买练叶，享祀时铺衬桌面，又买麻谷巢儿，亦是系在桌子脚上，乃告先祖秋成之意。”

在中元节，有的人家还要举行家宴，供奉时行礼如仪。酹酒三巡，表示祖先宴毕，合家再团坐，共进节日晚餐。断黑之后，携带炮竹、纸钱、香烛，找一块僻静的河畔或塘边平地，用石灰撒一圆圈，表示禁区。再在圈内泼些水饭，烧些纸钱，鸣放鞭炮，恭送祖先上路，回转“阴曹地府”。过去，民间在七月初七通过一定仪式接先人鬼魂回家，每日晨、午、昏，供3次茶饭，直到七月十五送回为止。现在，迷信色彩逐渐被剔除，保留下了祭奠形式，作为对祖先的缅怀和纪念。在江西、湖南的

一些地区，中元节是比清明节或重阳节更重要的祭祖日。

中元普渡

农历七月常见的台北中元普渡在诸多华人社会如中国大陆、香港、澳门与台湾、新加坡等，是非常盛行的。不少人会在旧历的七月初一到七月三十日之间，择日用酒肉、水果、糖饼等祭品进行祭祀活动，以慰在人世间游玩的众家鬼魂，并祈求自己全年平安顺利。有的比较隆重的，甚至会请来僧、道诵经作法超度亡魂。还有的人在这段时间，请出地藏菩萨、目莲尊者等佛像放置高台，或请艺师扮演驱魔大神钟馗，以消弭死者亡魂的戾气。



中元节放河灯

闽南人、台湾人习惯在每一项供品插上一炷香和三角彩色纸旗，旗上以毛笔写上“庆赞中元”“敬奉阴光”“阴光普照”“广施盂兰”等字样，并写上自己的姓名，在祭拜亡灵之前，会先祭拜一位名为面燃大士的神祇，俗称“大士爷”，信徒多尊称其为“普渡公”。

相传旧历七月，所有在阳世的亡灵，都归“大士爷”管理。这位神祇的来由有两种说法：一是他是观音大士的化身；二是他原为诸鬼的首领，因受观音大士教化而皈依其门下，从此被称作“大士爷”，成为护持中元普渡事项的神明。

有的祭祀者为求隆重，在祭祀期间，会将大士爷牌位或以纸扎出的大士爷塑像放置供桌之前，以求祭祀顺利。大士爷样貌一般是：顶生二角，青面獠牙，高大威武，头上还有一尊观世音菩萨佛像，象征其代表慈悲的观音大士。

闽南人地区在中元节还有一仪式称为抢孤，就是将供品或旗子放置高柱上，将柱子涂满油脂，令众人一齐爬这柱，先得旗、物者胜。得胜者不但能得到奖品，而且意味着自己将会得到神鬼的庇佑。不过这是一项危险性系数相当高的活动，偶尔还会有伤亡，故在清朝时，台湾巡抚刘铭传曾下令禁止该项活动。但今在台湾的头城与恒春和香港福佬社群举办的盂兰胜会仍然有此仪式。

投标福物

除了祭品外，这些地方性组织的普渡会上，还少不了福物。福物一般是中元会组织的会员及热心人士捐赠的，花样繁多，有神像、米桶、俗称“乌金”的火炭、大彩票、扑满元宝、酒、发糕、儿童玩具、电器用具，简直是应有尽有。

拜祭完后，紧接着便是进行精采的投标福物了，这也是本地中元普渡的特色之一。投标时多由炉主出马，声似洪钟地把出标人的价钱喊出，在宴席间总听见这里，或那里，不时地高喊出价标福物的声音，此起彼落，真是一派热闹的景象。而这些出

价者也十分阔气，因为他们大多数人相信，“标”一件东西可带来一些财气，所以大家都十分慷慨，尤其是商界人士。通常中元会的负责委员，都会把这笔开标的可观款项，用来充为慈善基金，或者是会员的福利基金，同时，还可作为下一年的中元会活动的预备金，如请歌台或地方戏曲助兴。

地藏节

节日来历

每年的农历七月三十名为“地藏节”，源自于佛教的节日。



地藏菩萨

释迦牟尼佛入灭之后，经历了567万年，弥勒菩萨才出世，到我们这个世界示现成佛。释迦牟尼佛的法运只有1.2年，这个世间有佛法的时间很短，没有佛的时间却相当的长。在这一段黑暗的时代，是谁代替佛教化众生呢？那就是地藏菩萨。他是代理佛，与所有的菩萨相比，他的身份是不一样的。阎浮提的众生，与地藏菩萨有深远的因缘。佛陀世尊只赞叹过两位有大因缘的菩萨，一位是地藏王菩萨，一位是观世音菩萨。地藏王菩萨的大威德大神通力量，以及各种利益众生的事情，百千万劫也说不尽。“若未来世，有善男子、善女人，欲求现在未来百千万亿等愿，百千万亿等事。但当皈依、瞻礼、供养、赞叹地藏菩萨形象，如是所愿所求，悉皆成就。”（地藏经见闻利益品。）

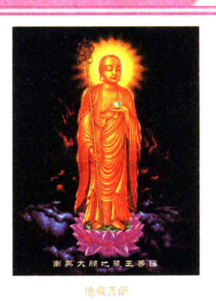
大愿地藏王菩萨是佛教徒口中所称的“娑婆三圣”之一。“地”在世上来讲是大地，大地是一切万物赖以生存的根本，任何物体离开大地就不能生存，所以“地”有能持、能育、能载、能生的意思。“藏”就是宝藏，财宝足以救济人的贫苦，促进人的事业圆满。这位大菩萨有无量的法财，布施一切苦恼众生，并且能使他们都能修成正果，就如宝藏一样，所以叫做“藏”。

地藏菩萨在因地中，多次为救母难，而发大誓愿：“度尽众生，方证菩提。”以此功德愿力，令多生父母离苦得乐，转凡入圣，《地藏经》是佛门孝经，而地藏菩萨更是“孝”的一个代名词。孝是学佛的基石，更是做人的根本。

地藏的宏愿无尽

地藏大士到今天也未能完成度生的大愿，究其原因，不在于菩萨的不努力，而是由于众生的罪业太深重，所以佛在阿含经中常说：“失人身者如大地土，得人生者

如爪上尘。”是以众生在生死中轮回，真正安处在人间时少，即或偶得菩萨的教化，生到这人世间来，也只不过是暂时的，大多数的时间是在恶趣，而这恶趣中又以在地狱的时间最长。原因是众生在没有得到解脱前，性情总是不定性的，忽而做了很多的善事，忽而造了很多的恶业。无论是为善，还是为恶，都是逐境而生，好像车轮那样在五趣中旋转，没有一刻停息，动不动地在恶趣中要经过微尘数的那么多的劫数。



地藏菩萨

这一不寻常的现象，不只我们不了解菩萨为什么会如此殚精竭虑地常在地狱度化众生，就连身为四天王天的天人，也不明白地藏在地狱中度生的大愿为何是这样的无有尽期，于是向佛问道：“地藏菩萨从久远劫来，发了这么大的大愿，照理老早就应度尽所有众生，为什么到现在还没有把众生度完，而今又在佛前重发誓愿？究竟是由于愿力的不坚？还是由于众生的难度？我们对这确实有点想不通，请佛慈悲再为我们解说！”四天王天的这一请问，不仅把自己的疑虑道出来了，而且把很多人内心存在的疑问都道出了。

佛陀回答四天王天说：“不错，自从久远劫来一直到现在，地藏菩萨都在不断地度脱众生，可是不论菩萨尽了怎样最大的努力，而他的内心却还未完结，正因众生未曾度尽，而众生在这世界中，又受种种痛苦的逼迫，不但现在如此，就是向未来无量数劫去看，众生所造的各种罪业，亦如蔓草一样的牵延不断。菩萨鉴于此，于是慈悲怜愍之心又复生起，更发重大誓愿，无论如何要度这些众生，当这些众生一日未度，菩萨之心便一日不安。由此可以想象菩萨的悲愿是多么的深重！而菩萨的一再发大誓愿，目的完全在于众生，总望每个众生，获得究竟解脱。”

地藏菩萨的道场

地藏菩萨，虽然誓愿弘深，以十方诸佛国土，作为自己成熟众生的国土，分身尘刹，利乐有情。但其示现于中国的道场，则是在安徽省青阳县西南的九华山。九华山，因其山岩顶，如九子团聚之貌，所以原名为九子山。自唐代诗人李太白诗云：“昔在九江上，遥望九华峰，天河挂绿水，秀出九芙蓉。”之后，便将其改名为九华山。九华山中，有九十九峰，其中十王峰最高，海拔1240余米，除了诸峰罗列、怪石峭壁、苍翠峥嵘，山中还有五溪山色、舒潭印月、莲峰云海、东崖宴坐、碧桃瀑布、天台晓日、平岗积雪、九子泉声、天桂仙棕、化城晚钟等十境，相当引人入胜。山中寺院百余座，其中最著名的是祇园寺、甘露寺、东岩寺、百岁宫四大丛林，皆以化城寺为中心。

据传，唐代有新罗国王子，名金乔觉，20岁出家，法名为地藏比丘。于唐贞观四年，携其爱犬善听，航海来到中国参学，栖止于九华山山中。后有邑民诸葛节等上山，见其孤坐石室，以白土和米为食，对其苦行非常敬佩，发心护法，修建寺院，令其安心办道。后刺吏张岩，奏知朝庭，将该寺命为化城寺。

据说当年九华山地主之权，归当地的富豪闵阁老公公所有。建寺时，曾恳请闵阁老送地，由于闵老本身乐善好施，且对地藏比丘非常地崇敬，便慷慨地问要地多少？地藏答："谨要一袈裟之地足矣。"闵老认为一袈裟之地，所占几何？听完，欣然答允。谁知地藏比丘，撇开袈裟，竟盖尽九华山峰，闵老见地藏比丘有此神通，惊喜不已，便将整个九华山地捐出，发愿为地藏比丘护法；并命儿子，随地藏菩萨出家。后新罗国很多人前来亲近学道，道粮不够时，煮饭常渗拌观音土，可见当时寺众，生活之清苦。新罗国王得知此事后，率众在九华山苦修，还时常遣派人送粮食来供养。

地藏菩萨在九华山，一住就是75年，至唐开元二十六年七月三十日涅槃，世寿99。圆寂后，肉身坐于缸内，三年后开缸，颜面如生前。后人为其搭建了肉身宝殿，故又名肉身塔。咸丰七年，肉身塔与化城寺同遭火灾，但地藏肉身完好无损。同治时，重修之肉身宝殿，金碧辉煌，十分雄伟，终年灯光长明，象征菩萨威德光明，恒照幽冥世界，救拔众生无明暗闭之苦。因当年人们把地藏比丘当作是地藏菩萨的化身，所以九华山成为地藏菩萨的应化道场，是中国四大名山之一。


地藏菩萨卡

地藏菩萨的孝道

地藏菩萨，最初学佛，身为长者子，因见师子奋迅具足万行如来，相好庄严，而发心："尽未来际，不可计劫，为是罪苦，六道众生，广设方便，尽令解脱。"求证佛身。但行菩萨道时，于觉华定自在王如来像法中，身为婆罗门女，因母信邪，不敬三宝，堕在恶道，而思挽救："遂卖家宅，广求香花，及诸供具，于佛塔寺，大兴供养。"承佛慈力加倍，知亡母堕在无间地狱受苦，即"为母设供修福，布施觉华定自在如来塔寺"，不但亡母得以脱离地狱之

苦，连当时在无间地狱中的有罪苦众生，同时都得到了超生。便于觉华定自在王如来塔像前，立弘誓愿：“愿我尽未来劫，应有罪苦众生，广设方便，使令解脱。”

又于无量阿僧祇劫前，有一生，在清净莲花目如来像法中修行，名字光目，秉性孝顺，为救亡母堕落恶道及短命之报；于佛像前发弘誓愿：“却后百千万亿劫中，应有世界，所有地狱及三恶道，诸罪苦众生，誓愿救拔，令离地狱、恶趣、畜生、饿鬼等，如是罪报等人，尽成佛竟，我然后方成正觉。”

地藏菩萨，之所以发如此弘愿，主要是基于孝道。可以说孝道是激发地藏菩萨发弘誓愿的直接原因，是促使地藏菩萨累劫报亲恩的原动力，也是地藏菩萨长住生死、永劫度生、不取佛道的本愿。无量劫来，皆以孝道自行化他。如地藏菩萨，对大辩长者言：“阎浮众生，若能为其父母，乃至眷属，命终之后，设斋供养，至心勤恳，如是之人，存亡获利。”是正面劝人去践行孝道。又对摩耶夫人说：“若有众生，不孝父母，或至杀害，当堕无间地狱，千万亿劫，求出无期……”是反面劝人实行孝道。目的在于化导众生，令知因识果，孝敬父母，止恶行善，离苦得乐。由此可见，地藏菩萨孝道之无尽。

地藏节的习俗

在过去，各地均有供奉地藏王的庙宇，每年七月三十，善男信女都会前往敬拜。

民间的地藏节可遥接目莲救母的中元节。说是老百姓怕目莲在地狱救母时，眼



地藏殿



目连救母

睛看不见，故在此夜，家家祭拜地藏王之后，都会点燃香烛。其中香是敬佛，烛是为目莲照明，使得整个街市满地皆红。另外，有的人家在屋檐下插上一排棒香，有的则是在茄子周身插满棒香排在屋檐下，称作“落苏灯”。落苏是茄子的别称，《本草纲目》记载“茄，一名落苏，名义未详，按《五代贻子录》作酪酥，盖以其味如酪酥也，于义似通”。而宋时的《渑水燕谈录》说是因犯了钱王的忌讳，至今沪语中茄子都还叫作落苏。插落苏灯或取其谐音“落得舒适安逸”，意求地藏王保佑其全家平安。孩童们也有自己的落苏灯，就是在落苏当中挖一个洞，里面插上一根小蜡烛，便成了一盏落苏灯。孩童们聚在一起，比谁的落苏大，比谁的灯儿亮，或追逐、或欢叫、或雀跃，或嬉闹，走家串户。忽然一阵风吹过，如果吹灭了其中的灯，笑声中就会爆发出一阵惶急的哭叫，因此地藏节又称落苏节。

南京的清凉山相传为地藏菩萨修炼之处，从月初开始，烧香膜拜的人就络绎不绝，到25日以后就更为兴旺，清凉山上到处都是游人，到处设有茶棚。茶棚的布置，各种各样，一直到月底过了，方才停止香火，叫做“盖山门”。

苏州地区，人们一般于晚上在庭院四角、几重门以及围墙下地面插满棒香，并同时点燃，叫做“烧地头香”，俗称“烧狗矢香”。传说，元朝末年，张士诚统治苏州时期较得民心，死后苏州人为了怀念他，就借用地藏节烧地头香的形式，寄托他们的哀思，名为“烧九四香”（因为张士诚的乳名叫九四）。时间一长，“烧九四香”便演变成“烧狗矢香”了。

常州地藏节时，以东郊三官堂为集会场所，拜香的人络绎不绝，农民多于这天将田具及木制品陈列于路边进行出售。此外，皋县和泰县都于晚间用各种颜色纸剪成荷花瓣形状，粘贴碗口一周，碗内放只酒杯，燃以灯芯，放在门前，家家如此，叫做“地藏灯”，亦称“碗儿灯”。

宁波宁海地藏节的一些记忆：“七月种，八月拔，吰不根，吰不叶”。七月最后一个晚上家家户户都会在房前、房后、路边、院子里插上香，同时嘴里念着地藏王菩萨保佑。

九华山庙会，自唐代以来，每年农历七月三十日，也就是地藏菩萨吉诞日前后，

佛教徒和当地工商界会联合举办盛大纪念活动，远近朝山拜佛者和游人纷至。现在九华山庙会的内容有佛事活动，以及旅游招商信息发布会、旅游业务洽谈会为主要内容的经贸交流活动；文化娱乐活动有板龙灯会，以及具有地方特色的黄梅戏、佛教音乐演奏会等。

前清北京对地藏庙会的相关记载：

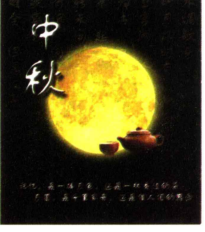
据《清嘉录·卷七》记载："（七月）晦日，为地藏王生日。集于开元寺之殿，酬愿烧香。妇女有脱裙之俗，裙以红纸为之，谓曾生产一次者，脱裙一次，则他生可免产厄。点肉身灯，为报娘恩。"

据《帝京岁时纪胜·地藏会》记载："七月三十日传为地藏菩诞辰。都门寺庙，礼忏诵经，亦扎糊法船，中设地藏王佛及十地净君绘像，更尽时施放焰口焚化。街巷遍燃香火莲灯于路旁，光明如昼。"

中秋节

节日起源

每年的农历八月十五，为我国的传统节日之一——中秋节。中秋节又称为仲秋节、团圆节、八月节等，与春节、清明节、端午节并称为中国汉族的四大传统节日。由于国家非常重视非物质文化遗产的保护，于2006年5月20日，该节日经国务院批准列入第一批国家级非物质文化遗产名录。2008年，中秋节被列为国家法定节假日。



中秋节

关于节日起源有很多种说法。"中秋"一词，最早见于《周礼》。根据我国古代历法，农历八月十五日，在一年秋季的八月中旬，故称"中秋"。一年有四季，每季又分为孟、仲、季三部分，因为秋中第二月叫仲秋，故中秋与此也有一定的关系。到唐朝初年，中秋节才正式确立为固定的节日。《新唐书·卷十五志第五·礼乐五》载"其中春、中秋释奠于文宣王、武成王"，及"开元十九年，始置太公尚父庙，以留侯张良配。中春、中秋上戊祭之，牲、乐之制如文"。中秋节是仅次于春节的第二大传统节日。中秋节的盛行始于宋朝，至明清时，已与元旦齐名，成为我国的主要节日之一。它也是我国仅次于春节的第二大传统节日。

节日传说

中秋节有很多富有浪漫意蕴的神话传说，多围绕着名叫嫦娥的美丽仙女而展开。她的故事在中华大地广为流传，版本众多。与此相关的有后羿、吴刚、玉兔、捣药、伐桂等，

嫦娥奔月

无论有多少版本，有一点是共通的：嫦娥是射日英雄后羿之妻，王母感于后羿射日之功，赠其不死之仙药。而嫦娥因故吃了仙药，无法逗留地面，飞天奔月而去。

关于仙药，有的版本中仙药是一粒，被嫦娥得之。而更多版本则是两粒：人服一粒长生，服二粒便会成仙。后羿拿回家给嫦娥保管，准备夫妻分食，然而却被意外打破了这个计划。

关于意外，那么这个意外是什么呢？无数版本的意外让嫦娥的形象在千百年来飘忽不定。有的传说是嫦娥因不知详情的情况下而服下了全部仙药；又有人说嫦娥是好奇而偷食；也有人说嫦娥是故意盗之；一种悲伤的说法是后羿冷落嫦娥，嫦娥无法忍受，便伤心离去；还有的传说是，后羿的部下蓬蒙趁后羿率众徒外出狩猎时手持宝剑闯入后院，威逼嫦娥交出宝物，嫦娥情急中将宝物吞下……无论如何，这个意外，造就了千古传说中一位最美丽浪漫、也最缥缈不定的月宫佳人。

关于奔月，服下仙药的嫦娥身子渐渐飘离地面，面对广邈清冷的天空，该何去何从呢？抬头望见皎洁的月光，嫦娥终于决定向那轮圆月冉冉飞去。

嫦娥飞向了月亮，无疑是传说中最精彩，也是最浪漫的一笔。有的煞风景的版本说，嫦娥触怒玉帝才被罚居月宫，而更受欢迎的版本则是嫦娥受到天界的欢迎，她却只选择了月亮，这更符合其他一些神话中天庭角色不愿意得罪嫦娥的情况。

是嫦娥选择了月亮，还是月亮选择了嫦娥呢？

美丽、孤独的仙女，与清冷、无垢明月的搭配，给传说写下了既完美又残缺的结局。无论是那飘逸而去的身影，还是那若有若无的一丝寂寞，千百年来拨动着人们的内心，神话因此而拥有了永恒的诗情。

相传远古时候，有一年天上出现了十个太阳，烤得大地直冒烟，海水干涸，老百姓眼看就要无法生活下去了。这件事惊动了一个名叫后羿的英雄，他登上昆仑山顶，运足神力，拉开神弓，一气射下九个太阳，解救人民于火热中。

后羿立下汗马功劳，受到百姓的无比尊敬和爱戴，不少志士慕名前来投师学艺。奸诈刁钻、心术不正的蓬蒙也混了进来。

不久，后羿娶了个美丽善良的妻子，名叫嫦娥。后羿除传艺、狩猎外，终日和妻子成双出入，过着幸福的日子，人们对郎才女貌的恩爱夫妻都投去羡慕的眼光。

一天，后羿到昆仑山访友求道，巧遇由此经过的王母娘娘，便向王母求得一包不死药。据说，服下此药一半，能长生不老，服下此药，便能立


嫦娥奔月（木雕）

刻升天成仙。

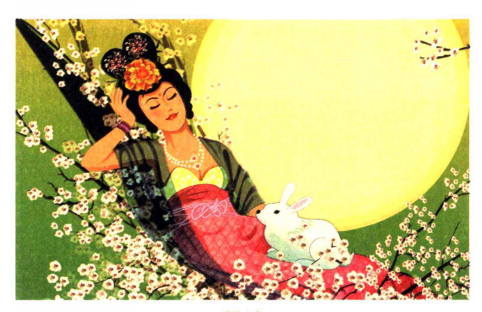
然而，后羿舍不得撇下妻子，只好暂时把不死药交给嫦娥保管。嫦娥将药藏在梳妆台的百宝匣里，不料被蓬蒙看到了。三天后，后羿率众徒外出狩猎，心怀鬼胎的蓬蒙假装生病，留了下来。待后羿率众人走后不久，蓬蒙手持宝剑闯入内宅后院，威逼嫦娥交出不死药。嫦娥知道自己不是蓬蒙的对手，危急之时她当机立断，转身打开百宝匣，拿出不死药一口吞了下去。嫦娥服下药后，身子立刻飘离地面冲出窗口，向天上飞去。由于嫦娥牵挂着丈夫，便飞落到离人间最近的月亮上成了仙，并且每天都到月亮前观望着丈夫。

傍晚，后羿回到家，侍女们向他哭诉了白天所发生的事。后羿既惊又怒，抽剑去杀恶徒蓬蒙，可他早已逃走了，气得后羿捶胸顿足嗷嗷直叫。悲痛欲绝的后羿，仰望着夜空一遍又一遍地呼唤爱妻的名字。这时他惊奇地发现，今天的月亮格外的皎洁明亮，而且有个晃动的身影酷似嫦娥。

后羿急忙派人到嫦娥喜爱的后花园里，摆上香案，放上她平时最爱吃的蜜食鲜果和月饼，遥祭在月宫里眷恋着自己的嫦娥。

百姓们得知嫦娥奔月成仙的消息后，纷纷在月下摆设香案，为善良的嫦娥祈求吉祥平安。从此，中秋节拜月的风俗在民间就慢慢传开了。

这个嫦娥奔月的故事以鲜明的态度、绚丽的色彩歌颂和赞美了嫦娥，与古文献对有关嫦娥的记载相比，可以看出人们对嫦娥奔月的故事做了很多加工，润饰，使嫦娥的形象与月同美，使其更加符合人们对美的追求。与现代流传甚广的“嫦娥奔月”相左。



嫦娥玉兔



玉兔捣药

玉兔捣药

嫦娥身边有只可爱的玉兔，这是民间公认的。据说嫦娥身体变轻，开始升空时，惶恐中的她想抓住东西压下身子，顺手抱起了一直喂养的白兔。白兔儿当然无法留住嫦娥，随她一起飞上了月亮，成为神话中一抹可爱温馨的色彩。

玉兔在月宫有一只捣药杵，夜晚在药臼中捣制长生不老的灵药。《西游记》中也有这只小玉兔任性溜下凡间，还挥舞起捣药杵与孙悟空对战的情节。我们在月夜中抬头观望，或许还能从月亮上找到那只可爱的兔子。

现代童话则将其说成是一对兔爸爸兔妈妈因为同情嫦娥，教育自己的孩子们要有同情心，最后送最小的孩子去陪嫦娥。还有一种版本，说神仙变成老人，向猴子、狐狸、兔子求食，猴子、狐狸都找来了食物，唯独兔子什么也没找到，于是兔子自己跳到火中以身体供老人裹腹，神仙感动了便把兔子送至月宫。这种说法实际上是现代国人根据日本《今昔物语》中“三兽行菩萨道”的故事改编而成的。可惜这些改编故事过滥，却少有人分辨，让现在孩子们心中的中华传说面目全非。

吴刚伐桂



拜月

抬头仰望明月，可见月中有些黑影，这便是传说的吴刚在伐桂。据说吴刚砍桂的神话是在唐代演绎而成，在民间流传着不同的版本。

一说，吴刚是天庭中一位粗鲁的天将，被嫦娥的美丽深深吸引后，不顾对方的多次拒绝，一次又一次地跑到月宫纠缠。嫦娥不堪其扰，于是指向月中桂树说，这棵枝条太长了，今夜你若能将它砍断，我便答应你的追求。吴刚心花怒放，心想这算什么难题，

抡起斧头就砍。可每次拔出斧头，桂树的树身便恢复如初。于是他一斧又一斧地砍，桂树却始终没有断，因此，一直砍到今天。

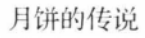
二说，传说中吴刚是位凡人，家住西河，姓吴名刚，本为樵夫，醉心于仙道，但始终不肯专心学习。天帝为此十分震怒，便将他居留在月宫，令其在月宫伐株五百丈的桂树，并说："如果你砍倒桂树，就可获仙术。"但吴刚每砍一斧，斧起而树创伤就马上愈合，日复一日，吴刚伐桂的愿望终究没有达成。吴刚也只好月宫常年伐桂，而且他将继续砍下去。



唐王月宫铜镜

玄宗漫游月宫

在唐朝，最富有传奇色彩的就是玄宗漫游月宫的传说了。相传唐玄宗同申天师和道士鸿都中秋望月，玄宗突然兴起游月宫之念，于是天师作法，三人一起踏上青云，漫游月宫。但宫前守卫森严，无法进入，只能在外俯瞰长安皇城。正值此际，忽闻仙声阵阵，清丽奇绝，宛转动人！唐玄宗素来精通音律，便将这美妙的音乐默记在心中。这正是"此曲只应天上有，人间能得几回闻！"日后玄宗回忆月宫仙娥的音乐歌声，自己又谱曲编舞，这便是历史上有名的"霓裳羽衣曲"。



月饼的传说



月　饼

月饼，又称胡饼、月团、小饼、宫饼、团圆饼等，是古代中秋祭拜月神的供品，沿传下来，便形成了中秋吃月饼的习俗。

月饼，在我国有着悠久的历史。据史料记载，早在殷、周时期，江、浙一带就有一种纪念太师闻仲的边薄心厚的"太师饼"，此乃我国月饼的"始祖"。汉代张骞出使西域时，引进芝麻、胡桃，为月饼的制作增添了辅料，这时便出现了以胡桃仁为馅的圆形饼，名曰"胡饼"。

一说，唐代月饼起源于唐朝军队祝捷食品。唐高祖年间，大将军李靖征讨匈奴得胜，八月十五凯旋而归。当时有经商的吐鲁番人向唐朝皇帝献饼祝捷。高祖李渊接过华丽的饼盒，拿出圆饼，笑指空中明月说“应将胡饼邀蟾蜍”。说完便把饼给予群臣共同分享。

二说，唐代，民间已有从事生产的饼师，京城长安也开始出现糕饼铺。据说，有一年中秋之夜，唐玄宗和杨贵妃赏月吃胡饼时，唐玄宗嫌“胡饼”名字不好听，杨贵妃仰望皎洁的明月，心潮澎湃，随口而出“月饼”，从此“月饼”的名称便在民间逐渐流传开了。

最早见于“月饼”一词，是在南宋吴自牧的《梦粱录》一书中。对中秋赏月，吃月饼的描述，则在明代的《西湖游览志会》中才有记载：“八月十五日谓之中秋，民间以月饼相遗，取团圆之义。”到了清代，关于月饼的记载就越来越多了，而且月饼的制作也是越来越精细。

北宋皇家中秋节喜欢吃一种“宫饼”，民间俗称为“小饼”或“月团”。苏东坡有诗云：“小饼如嚼月，中有酥和饴。”宋代的文学家周密，在记叙南宋都城临安见闻的《武林旧事》中首次提到“月饼”之名称。

到了明代，中秋吃月饼才在民间流传开来。当时心灵手巧的饼师，把嫦娥奔月的神话故事作为食品艺术图案印在月饼上，使月饼成为人们备受青睐的中秋佳节的食品。

明代田汝成《西湖游览记》曰：“八月十五日谓中秋，民间以月饼相送，取团圆之意。”清代，月饼的制作工艺有了较大提高，品种也不断增加，供月月饼到处都是。清代诗人袁景澜有一首颇长的《咏月饼诗》，其中有“入厨光夺霜，蒸釜气流液。揉搓细面尘，点缀胭脂迹。戚里相馈遗，节物无容忽……儿女坐团圆，杯盘散狼藉”等句，从月饼的制作、亲友间互赠月饼到设家宴及赏月，叙述无遗。

月饼象征团圆，是中秋佳节必食之品。在节日之夜，人们还爱吃些柚子、西瓜等团圆的果品，祈祝家人生活美满、幸福、平安。

中秋吃月饼，如元宵节吃汤圆、端午吃粽子一样，是我国民间的传统习俗。古往今来，人们把月饼当作吉祥、团圆的象征。每逢中秋，皓月当空，阖家团聚，品饼赏月，谈天说地，尽享天伦之乐。

各产地月饼的特点

广式月饼：皮薄、松软、香甜、馅足

京式月饼：外形精美，皮薄酥软，层次分明，风味诱人

苏式月饼：松脆、香酥、层酥相叠，重油而不腻，甜咸适口

滇式月饼：皮酥馅美，甜咸适中，色泽澄黄，油而不腻

潮式月饼：重油重糖，口感柔软

衢式月饼：酥香可口，芝麻当家

徽式月饼：小巧玲珑，洁白如玉，皮酥馅饱



中秋祭兔

中秋节的文化习俗

中秋祭月

中秋祭月是我国一种非常古老的习俗。据史书记载，早在周朝，古代帝王就有春分祭日、夏至祭地、秋分祭月、冬至祭天的习俗。其祭祀的场所依次称为日坛、地坛、月坛、天坛，分别设在东南西北四个方向。现北京的月坛就是明清皇帝祭月的地方。《礼记》记载："天子春朝日，秋夕月。朝日之朝，夕月之夕。"这里的夕月之夕，指的就是夜晚祭祀月亮。这种风俗不仅为宫廷及上层贵族所奉行，而且随着社会的发展，也逐渐影响到民间。

文人赏月

赏月的风俗来源于祭月，由严肃的祭祀演变成了轻松的欢娱。民间中秋赏月活动约始于魏晋时期，但在当时没有形成一种习俗。到了唐代，中秋赏月、玩月就非常盛行了，许多诗人的名篇中都有咏月的诗句。到宋朝时，形成了以赏月活动为中心的中秋民俗节日，将这天正式定为中秋节。与唐人不同的是，宋人赏月更多的是感物伤怀，常以阴晴圆缺，喻人情事态，中秋之夜，即使明月的清光也掩饰不了宋人的那种种感伤。但对宋人来说，中秋还有另外一层含义，即中秋是世俗欢愉的节日：

“中秋节前，诸店皆卖新酒，贵家结饰台榭，民家争占酒楼玩月，笙歌远闻千里，嬉戏连坐至晓。”（《东京梦华录》）宋代的中秋夜是不眠之夜，夜市通宵营业，玩月游人，达旦不绝。


走月亮

民间拜月

相传古代齐国丑女无盐，幼年时曾虔诚拜月，长大后，以超群品德入宫，但未被宠幸。某年八月十五赏月，天子在月光下见到她，觉得她非常的美丽出众，后将其立为皇后，中秋拜月由此而来。月中嫦娥，以美貌著称，故少女拜月，愿“貌似嫦娥，面如皓月”。

在古代有“秋暮夕月”的习俗。夕月，即祭拜月神。设大香案，摆上月饼、西瓜、红枣、苹果、葡萄、李子等祭品，其中月饼和西瓜是绝对不能少的。西瓜还要切成莲花状。在月下，将月亮神像朝月亮的那个方向放置，红烛高燃，全家人依次拜祭月亮，然后由当家主妇切开团圆月饼。切的人预先算好全家共有多少人，在家的，在外地的，都要算在一起，不能切多也不能切少，大小要一样。


送月饼

明清之后，因时代的关系，社会生活中的现实功利因素突出，岁时节日中世俗的东西越来越浓厚，以“赏月”为中心的抒情性与神话性的文人传统渐渐减弱了，功利性的祭拜、祈求与世俗的情感、愿望在普通民众的中秋节俗中逐渐占据了主导地位。因此，“民间拜月”成为人们渴望团聚、康乐和幸福以及寄情于月。

中秋宴俗

古时汉族的中秋宴俗，以宫廷最为高档、丰盛。如明代宫廷时兴吃螃蟹。螃蟹用蒲包蒸熟后，众人围坐品尝，佐以酒醋。



费长房

吃完后喝苏叶汤，并用其洗手。宴桌区四周，摆满鲜花、大石榴以及其他时鲜，还会表演一些中秋的神话戏曲。清宫多在某一院内向东放一架屏风，屏风两侧搁置鸡冠花、芋头、毛豆技、萝卜、鲜藕、花生。屏风前设一张八仙桌，桌上放置一个特大的月饼，四周缀满糕点和瓜果。祭月完毕，按皇家人口将月饼切作若干块，每人象征性地尝一口，名曰“吃团圆饼”。清宫月饼的大，真是令人难以想象。像末代皇帝溥仪赏给总管内务大臣绍英的一个月饼，便是“径约二尺许，重约二十斤”。

玩花灯

中秋节，有很多的游戏活动，其中玩花灯是人们的首选，而且中秋的花灯是我国三大灯节之一。当然，中秋并不像元宵节那样的大型灯会，玩灯一般是在家庭、儿童之间的活动。

早在北宋《武林旧事》中，记载中秋夜节俗，就有将“一点红”灯放入江中漂流玩耍的活动。中秋玩花灯，南方比较盛行。如前述的佛山秋色会上，就有各种各式的彩灯：芝麻灯、刨花灯、蛋壳灯、鱼鳞灯、稻草灯、瓜籽灯、谷壳灯及鸟兽花树灯等，令人目不暇接、大发赞叹。

在广州、香港等地，中秋夜要进行树中秋活动，树亦作竖，就是将灯彩高竖起来的意思。小孩子们在家长的帮助下用竹纸扎成兔仔灯、杨桃灯或正方形的灯，横挂在短竿中，再竖起于高杆上，高挂起来，彩光闪耀，为中秋增添一道美丽的风



顽童祭玉兔

景。孩子们多互相比赛，看谁竖得高，竖得多，灯彩最精巧。另外还有放天灯的习俗。天灯即孔明灯，用纸扎成大形的灯，灯下燃烛，热气上腾，使其在空中飞扬，引人欢笑追逐。另外还有儿童手提各式花灯在月下游嬉玩赏。

在广西南宁一带，除了以纸竹扎各式花灯让儿童玩耍外，还有很朴素的柚子灯、桔子灯、南瓜灯。所谓柚子灯，是将柚子掏空，刻出简单图案，穿上绳子，内点蜡烛即成，光芒淡雅。桔子灯、南瓜灯也是将瓤掏去而制成的。虽然制作简易、朴素，但很受人们欢迎，有些孩子还把柚子灯漂入池河水中做游戏。

广西有简单的户秋灯，是以六个竹篾圆圈扎成灯，外糊白纱纸，内插蜡烛即成。挂于祭月桌旁祭月用，也可给孩子们玩。

如今广西广东的不少地区，在中秋夜布置灯会，扎制用电灯照亮的大型现代灯彩，还有用塑料制成的各式新型花灯供儿童玩，但却少了一份旧时灯彩的纯朴之美。

另外南方还广泛流传着烧瓦子灯，或称烧花塔、烧番塔、烧瓦塔的游戏。此活动在广东、广西、江西等地都有流传。如《中华全国风俗志》卷五记：江西“中秋夜，一般孩子于野外拾瓦片，堆成一圆塔形，有多孔。黄昏时于明月下置木柴塔中烧之。俟瓦片烧红，再泼以煤油，火上加油，霎时四野火红，照耀如昼。直至夜深，无人观看，始行泼息，是名烧瓦子灯”。广东潮州的烧瓦塔，是用砖瓦砌成的空心塔，向里填入树枝烧起火来。同时还燃烟堆，就是将草柴堆成堆，在拜月结束后点火烧掉。而在广西边疆一带也有类似这样打的活动，他们叫烧番塔，但民间传说这是为了纪念清代抗法名将刘永福将逃入塔中而被番鬼烧死的英勇战斗，体现出了一种爱国的思想。

福建晋江亦有“烧塔仔”的活动。传说这一习俗与反抗元兵的义举有关。元朝确立后，对汉人进行了血腥的统治，汉人没有妥协，而是进行了不屈的反抗，各地相约在中秋节起事，以宝塔的顶层点火为号，与峰火台点火起事有几分相似。最后，这种反抗虽然被镇压下去，却遗存了烧宝塔这一习俗。这个传说与中秋吃月饼的传说有异曲同工之妙。

舞火龙

香港中秋节最富传统特色的习俗就是舞火龙。从每年农历八月十四晚起，铜锣湾大坑地区就连续三晚举行盛大的舞火龙活动。这火龙长达 70 多米，用珍珠草扎成 32 节的龙身，插满了长寿香。盛会之夜，这个区的大街小巷，一条条蜿蜒起伏的火龙在灯光与龙鼓音乐下欢腾起舞，甚是热闹。

香港中秋舞火龙的起源还有过一段传说：很早以前，大坑区在一次风灾袭击后，出现了一条四处作恶的蟒蛇，村民们费尽千辛万苦四处搜捕，终于把它击毙了。不料次日蟒蛇不翼而飞。数天后，大坑便发生瘟疫。这时，村中父老忽获菩萨托梦，说是只要在中秋佳节舞动火龙，便可将瘟疫驱除。也是巧合，此举竟然奏效了。从此，舞火龙一直流传至今。

不管这传说有多少迷信成分，但中国是龙的故土，在香港大坑中秋节舞火龙已有一百多年的历史，这是值得我们珍视的。如今大坑区的舞火龙活动规模是越来越大了，除总教练、教练、总指挥及指挥外，轮番舞龙者竟达三万多人。

月光马儿

明清时期月神形象发生了重要变化，由早期纯道教色彩的以嫦娥为主的月宫图景演变为佛道交融的月光菩萨与捣药玉兔并在的世俗形象。这个时期，人们供奉绘有月光菩萨的月光纸，也叫“月光马儿”。富察敦崇的《燕京岁时记》记载：“月光马者，以纸为之，上绘太阴星君，如菩萨像，下绘月宫及捣药之兔。人立而执杵，藻彩精致，金碧辉煌，市肆间多卖之者。长者七八尺，短者二三尺，顶有二旗，作红绿，笆或黄色，向月而供之。焚香行礼，祭毕与千张、元宝等一并焚之。”


兔儿爷泥塑

兔儿爷

兔儿爷的起源约在明末。明人纪坤的《花王阁剩稿》：“京中秋节多以泥抟兔形，衣冠踞坐如人状，儿女祀而拜之。”到了清代，兔儿爷已由祭月转变为中秋节儿童的玩具了。制作也日渐精致，有背插纸旗或纸伞的，或坐或立的，坐则有麒麟虎豹等；也有扮成武将头戴盔甲、身披战袍的；也有扮成兔首人身商贩的，或是剃头师父，或是缝鞋、茶汤、卖馄饨的，不一而足。

“每届中秋，市人之巧者，用黄土抟成蟾兔之像以出售，谓之兔儿爷。”旧时北京东四牌楼一带，常有兔儿爷摊子，专售中秋祭月用的兔儿爷，此外还有香烛出售。这兔儿爷，经过民间艺人的大胆创造，已经人格化了。它是兔首人身，手持玉杵。后来有人仿照戏曲人物，把兔儿爷雕造成金盔金甲的武士，有的骑着孔雀、仙鹤等飞禽，有的骑着狮、象等猛兽。特别是兔儿爷骑虎，虽属怪事，但却是民间艺人的一种大胆创造。还有一种肘关节和下颌能活动的兔儿爷，俗称“刮打刮打嘴”，甚是讨人喜欢。它虽为拜月的供品，但实际上是孩子们的绝妙玩具。

部分少数民族的祭月拜月习俗

在少数民族中中秋节祭月、拜月的风习同样盛行。

云南傣族在中秋之夜，盛行“拜月”习俗。傣族传说，月亮是天皇第三个儿子

岩尖变的。岩尖是个英勇刚强的青年，他曾率领傣族人民打败过敌人，赢得了傣族乡亲的爱戴。后来，他不幸死后，变成了月亮升向天空，但他仍没有忘记自己的人民，在空中发出柔和的月光，在黑暗中继续给傣族人民带来光明。每逢中秋节这天，男女老少都忙着准备节日的晚餐。小伙子一清早就带上火药枪上山打火雀、野鸡，猎取节日野味；姑娘、媳妇们则是忙着到湖边或池塘抓鱼；老阿妈就忙着舂糯米，做大小不同的糯米圆饼，并在四只桌角上各放一个，每个饼上插一炷冷香。待到月亮从山林上空刚升起的时候，就点燃冷香，全家大小开始"拜月"。然后，对空鸣放火药枪，以示对英雄岩尖的敬意。最后，全家老小围坐在小方桌旁，品尝食物，谈笑赏月，尽兴方散。

广西西部壮族的"祭月请神"活动更典型。人们于每年夏历八月中旬，或是中秋夜，在村头村尾露天处设一供桌，供放祭品和香炉，桌子右边树一支约一尺高的树枝或竹枝，象征社树，也作为月神下凡与上天的梯子，这里保存了古老的月亮神话因素。整个活动分为：请月神下凡；由一名或两名妇女作为月神的代言人、神人对歌；月神卜卦算命；歌手唱送神咒歌，送月神回天四个阶段。

鄂伦春人祭月时在露天空地放上一盆清水，摆上祭品，然后跪在盆前，向月叩拜；土族人用盆盛清水，将月亮的倒影映在清水盆中，然后，人们不停地用小石子打盆中的月亮，俗称"打月亮"。

藏族"寻月"。西藏一些地区的藏族同胞则以"寻月"为欢度中秋的习俗。这天夜晚，男女青年和小孩们，沿着河流，跟着倒映水中的明月，把周围河塘中的月影寻遍，然后回家团圆吃月饼。

蒙古族"追月"。中秋之夜，蒙古族人爱做"追月"的游戏。人们跨上骏马，在银白色月光下，奔驰在草原上。他们朝西放马奔驰，月亮由东方升起，坠落西方。执着的蒙古骑手，不到月亮西下，"追月"不止。

德昂族"串月"。云南潞西的德昂族青年男女，每逢中秋明月高挂、分外明亮的时候，山头塞尾，不时传来一阵悠扬动听的葫芦笙，男女青年在一起"串月亮"倾诉衷情。有的还通过"串月亮"送槟榔、送茶订下婚约。

赫哲族"祭月"。在我国东北的赫哲族聚居地，每逢中秋佳节，人们要采葡萄、祭月。相传是为了纪念一个聪明、勤劳的赫哲族媳妇。她因受不了婆婆的虐待，跑到江边向月亮求救，最后终于奔到了月亮上。

苗族"闹月"。每逢中秋之夜，苗族群众沐浴着如丝缕的月光，吹奏悠扬的芦笙，跳起苗家歌舞，青年们在"闹月"活动中互相寻找意中人，互相表白要像月亮和清水一样，心地纯洁明亮，永结百年之好。

阿细族"跳月"。阿细人过中秋的传统习惯是"跳月"。中秋之夜，从各个村寨聚集到山村中的开阔地，披纱的姑娘和肩负大三弦的小伙子一块在月光的沐浴下舞动起来。然而，尤为撩人的还是那青年男女表达爱慕之情的对歌，仿佛月亮听到了也会为之动情动容。

高山族“赏月”。居住在台湾省山区的高山族同胞，每逢中秋明月高悬、清辉洒满大地的时候，穿着民族盛装，围坐在一起载歌载舞，饮酒赏月，共享天伦之乐。

湖南侗乡的中秋之夜，流行着一种有趣的“偷月亮菜”风俗。相传古时候，中秋晚上，月宫里的仙女要下凡到人间，并把甘露洒遍人间。仙女的甘露是无私的，因此，人们在这天晚上可以共同享受洒有甘露的瓜果蔬菜。侗家给这种风俗，取名为“偷月亮菜”。

中秋之夜，侗家姑娘打着花伞，选取自己心爱后生的园圃，去采摘瓜菜，但却不会被人当作是“偷盗”。她们还要有意地高声叫喊：“喂！你的瓜菜被我扯走了，你到我家去吃油茶吧！”原来，她们这是借助月宫仙女传递红线呢。如果能摘到一个并蒂的瓜果，这表示她们将会拥有幸福的爱情。因此，成双生长的豆角便成了她们采摘的对象。嫂子们这夜也同样到别家园圃里去“偷月亮菜”，不过，她们希望能采到一个最肥的瓜，或者是一把活鲜青翠的毛豆。因为这象征着小孩的肥壮、毛头的健康（毛豆的谐音，指小孩）。小伙子们也有“偷月亮菜”的习俗，因为他们也希望月宫仙女赐给他们幸福。不过，他们只能在野地里煮了吃，不能带回家去。“偷月亮菜”，使侗寨的中秋之夜，增添了无限欢乐和神奇异彩。

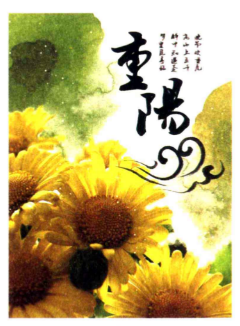
重阳节

重阳节的起源和传说

众所周知，每年农历的九月九日，为中国传统的重阳节，又称“老人节”。重阳之名源于《易经》中，《易经》把“六”定为阴数，把“九”定为阳数，九月九日，日月并阳，两九相重，故而叫重阳，也叫重九。重阳节早在战国时期就已经形成，到了唐代，重阳节被正式定为民间的节日，并沿袭至今。

“重阳节”名称最早记载于三国时代。据曹丕《九日与钟繇书》中载：“岁往月来，忽复九月九日。九为阳数，而日月并应，俗嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。”

重阳节是个历史悠久的节日，由于年代久远，节日的形成不易考察明确。因此，关于重阳节的起源，有着不同的说法：



重阳节


东篱赏菊图

其一，重阳的源头，可追溯到先秦之前。《吕氏春秋》之中《季秋纪》载："(九月)命家宰，农事备收，举五种之要。藏帝籍之收于神仓，祗敬必饬。""是日也，大飨帝，尝牺牲，告备于天子。"可见当时已有在秋九月农作物丰收之时祭飨天帝、祭祖，以谢天帝、祖先恩德的活动。

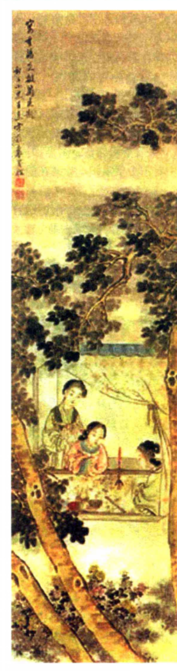
汉代，《西京杂记》中记西汉时的宫人贾佩兰称："九月九日，佩茱萸，食蓬饵，饮菊花酒，云令人长寿。"相传从此时起，便有了重阳节求寿之俗。同时还有大型饮宴活动，是由先秦庆丰收之宴饮发展而来的。《荆楚岁时记》云："九月九日，四民并籍野饮宴。"隋杜公瞻注云："九月九日宴会，未知起于何代，然自驻至宋未改。"求长寿及饮宴，构成了重阳节的基础。

三国时，魏文帝曹丕《九日与钟繇书》说："岁往月来，忽复九月九日。九为阳数，而日月并应，倍嘉其名，以为宜于长久，故以享宴高会。"可见当时重阳节的风俗已定型。重阳节主题主要是求长寿、戴茱萸、酿菊酒、赏菊、酿酒及祭把酒业神等。在流传过程中又增添了敬老等内涵和登高野宴活动及各种游戏等，使得这个节日更具有了积极的意义。

其二，重阳节的原型之一是古代的祭祀大火的仪式。

作为古代季节星宿标志的"大火"，即心宿二，在秋季九月隐退，《夏小正》称"九月内火"，大火星的退隐，不仅使一向以大火星为季节生产与季节生活标识的古人失去了时间的坐标，同时还使一向将大火奉若神明的古人产生了一种莫名的恐惧，火神的休眠意味着漫漫寒冬的到来。因此，在"内火"时节，一如其出现时要有迎火仪式那样，人们要举行相应的送行祭仪。古代的祭仪情形虽然渺茫难晓，但我们还是可以从后世的重阳节礼仪中寻找到一些古俗遗痕。如江南部分地区有重阳祭灶的习俗，是家居的火神，由此可见古代九月祭祀"大火"的蛛丝马迹。古人常将重阳与上巳或寒食、九月九与三月三作为对应的春秋大节。汉刘歆《西京杂记》称："三月上巳，九月重阳，使女游戏，就此祓禊登高。"上巳、寒食与重阳的对应，是以"大火"出没为依据的。

随着人们谋生技术的进步，人们对时间有了新的认识，"火历"让位于一般历法。九月祭火的仪式虽已消失，但人们对九月因阳气的衰减而引起的自然物候变化仍然



赏菊图 王素



菊 市

有着特殊的感受，因此登高避忌的古俗依旧传承，虽然世人对其已有了新的理解。重阳在民众生活中渐渐地成为了夏冬交接的时间界标。如果说上巳、寒食是人们渡过漫长冬季后出室畅游的春节，那么重阳大约是在秋寒新至、人民即将隐居时的具有仪式意义的秋游，所以民俗有上巳“踏青”，重阳“辞青”。重阳习俗就围绕着人们的这一时季感受而展开的。

重阳节首先有登高的习俗，金秋九月，秋高气爽，这个季节登高远望有心旷神怡、健身祛病的好处。因高和糕谐音，故重阳节除了登高，还有吃重阳糕的风俗。重阳糕作为节日食品，最早是庆祝秋粮丰收、喜尝新粮的意思，之后民间才有登高吃糕，取步步登高的吉祥之意。

重阳日，历来就有赏菊花的风俗，所以古

时又称菊花节。农历九月俗称菊月，节日举办菊花大会，倾城的人潮赴会赏菊。从三国魏晋以来，重阳聚会饮酒、赏菊、赋诗已成一种风尚。在汉族古俗中，菊花象征长寿。古代还风行九九插茱萸的习俗，所以重阳节又称作茱萸节。王维的《九月九日忆山东兄弟》就是在这一天写的。

重阳节是杂糅多种民俗为一体而形成的汉族传统节日，古人非常重视这个节日。一般庆祝重阳节的活动有出游赏景、登高远眺、吃重阳糕、观赏菊花、饮菊花酒、遍插茱萸等活动。九九重阳，因为与“久久”同音，九在数字中又是最大的一个数，有长久长寿的含义，并且秋季也是一年收获的黄金季节，故重阳佳节，寓意深远。古往今来的人们对此节都有着特殊的感情，唐诗宋词中有不少贺重阳、咏菊花的诗词佳作。

在民俗观念中，九九重阳，包含有生命长久、健康长寿的寓意。20世纪80年代开始，我国一些地方把农历九月初九定为老人节，倡导全社会尊老、敬老、爱老、助老。

国家非常重视非物质文化遗产的保护，于2006年5月20日经国务院批准，将该民俗列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

重阳节的民间习俗

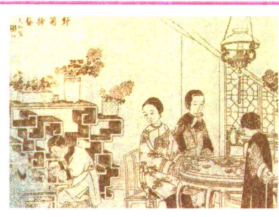
赏菊

我国是菊花的故乡，自古培种菊花都非常普遍。菊花是长寿之花，文人们又认为它象征凌霜不屈，所以人们对其有着特殊的感情，时常赞美它，并常常举办大型的菊展。因为菊与重阳的渊源关系，这些菊展大多数都在重阳举行，故而重阳又叫菊花节，赏菊自然也就成了重阳节习俗的一部分。宋代《东京梦华录》卷八载：“九月重阳，都下赏菊，有数种。其黄、白色蕊者莲房曰‘万龄菊’，粉红色曰‘桃花菊’，白而檀心曰‘木香菊’，黄色而圆者‘金龄菊’，纯白而大者曰‘喜容菊’。无处无之。”



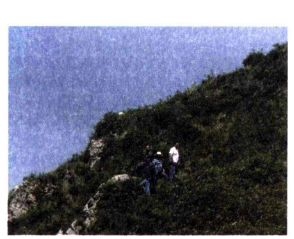
重阳赏菊

明代，在《陶庵梦忆》中记载有：“兖州绍绅家风气袭王府。赏菊之日，其桌、其炕、其灯、其炉、其盘、其盒、其盆盎、其看器、其杯盘大觥、其壶、其帏、其褥、其酒、其面食、其衣服花样，无不菊者夜烧烛照之，蒸蒸烘染，较日色更浮出数层。席散，撤苇帘以受繁露。”



对菊持螯

清代赏菊，如《燕京岁时记》载："九花者，菊花也。每届重阳，富贵之家，以九花数百盆，架度广厦中前轩后轾，望之若山，曰'九花山子'。四面堆积者，曰'九花塔'。"在《清嘉录》中记苏州赏菊活动说："畦菊乍放，虎阜花农，已千盎百盂担入城市。居人买为瓶洗供赏者，或五器七器为一台，梗中置熟铁丝，偃仰能如人意。或于广庭大厦堆垒千百盆为玩者，绉纸为山，号菊花山。而茶肆尤盛。"另外，《金瓶梅》《浮生六记》等书中也有有关赏菊的记载。至今，重阳节期间，各大公园也仍组织大型菊展，并将菊缚扎成各类动植物，或人物造型，十分美观。



重阳登高



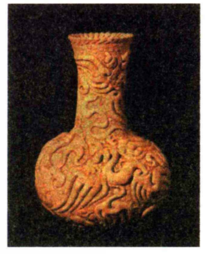
登高

登高是重阳节最重要的活动之一，因此重阳节又被称作"登高节"。

关于登高习俗的起源，有两种不同的说法。

一种说法，可能源于古代人们对山神的崇拜，以为山神可以使人免除灾害。所以人们在"阳极必变"的重阳日子里，要前往山上游玩，以避灾祸。或许最初还要祭拜山神以求吉祥，后来才逐渐成为一种娱乐活动的。古代认为"九为老阳，阳极必变"，九月九日，月、日均为老阳之数，不吉利。故而衍化出一系列避不祥、求长寿的活动，并非如魏文帝曹丕所称九为"宜于长久"之理。这是明代谢肇制《五杂咀》中的看法。

另一种说法，就是重阳时节正值秋收完毕时节，农事相对比较空闲。这时山野里的野果、药材之类又正是成熟的季节，农民纷纷上山采集野果、药材和供副业用的植物原料。农民们将这种上山采集称作"小秋收"。登高的风俗最初可能就是从此演变而来的。至于集中到重阳这一天则是后来的事。那意思是以此作为一种象征，


茱萸纹大球瓶

起的是提倡作用，正像春天宜于植树，人们就定个植树节的道理一样。此外重阳节期间天气晴朗，气温凉爽，适宜于登高望远。

登高所到之处，没有具体的规定，一般都是高山、高塔。当然人们登高也只是单纯的攀登，还有对山上的红叶、野花的观赏，以及饮酒吃肉，使登高与野宴结合起来，更具吸引力和享受性。如隋时孙思邈《千金方·月令》载："重阳日，必以看酒登高远眺，为时宴之游赏，以畅秋志。酒必采茱萸、菊以泛之，即醉而归。"后世的风俗与其颇为近似。此外，还有在南宋的《梦粱录》卷五载："日月梭飞，转盼重阳。……是日'孟嘉登龙山落帽，渊明向东篱赏菊'，正是故事。"南宋韩元吉《水调歌头·九日》上片："今日我重九，莫负菊花开。试寻高处，携手摄展上崔嵬。放目苍崖万仞，云护晓霜成阵，知我与君来。古寺倚修竹，飞槛绝尖埃。"描写出了重阳赏菊和登高观景的那种韵致。

明清时，北京地区登高颇为盛行，《燕京岁时记》云："京师谓重阳为九月九。每届九月九日则都人提壶携榼，出都登高。南则天宁寺、陶然亭、龙爪槐等处，北则蓟门烟树、清净化域等处，远则西山八处。赋诗饮酒，烤肉分糕，询一时之快乐也"。不论文人还是平民老百姓，都喜欢登高后在山上野餐、烤肉食用。有的皇亲贵族和富家则带上幕帐、车马、烤具、乐器，登高台、土坡，架起幕帐、桌椅，大吃爆烤羊肉或涮羊肉，并唱戏奏乐，听歌看舞，简直是无比享受。如清末慈禧太后，每年重阳都会到北海东的桃花山登高、野餐、烤肉，并架蓝布围障，防止闲人偷看。

又如广州地区，很多游客都喜欢于重阳登上白云山，饮酒赋诗，到处都是一派热闹的景象，影响至今。在上海，附近无山丘，便把沪南丹风楼及豫园的大假山作为登高雅集之处，也是相当的热闹。到了民国年间干脆登上二十四层高的国际饭店。而近代的北京香山、江西南昌的滕王阁、山东的牛山等，也都是登高胜地。尤其是滕王阁，因唐代王勃于重阳节时在阁上所作千古名文《滕王阁序》，使得其更是闻名天下。至于湖北江陵龙山上的纪念晋代孟嘉落帽的落帽台古迹，也吸引了不少游客。

由于重阳为秋节，节后草木开始凋零，所以又称重阳节野游活动为"辞青"，与三月春游"踏青"的说法相对应。清潘荣陛《帝京岁时纪胜》记："(重阳)有治看携酌于各门郊外痛饮终日，谓之辞青。"这也是一个颇有诗意的名称。

佩茱萸·簪菊花

重阳节因有佩茱萸的风俗，所以又被称为"茱萸节"。茱萸是重阳节的一个重要


佩茱萸

标志。重阳节时人们还喜欢佩戴菊花。茱萸雅号“辟邪翁”，菊花又名“延寿客”。

《本草纲目》说茱萸气味辛辣芳香，性温热，可以治寒驱毒。它是一种可以做中药的果实，有温中、止痛、理气等功效。另外，茱萸叶还可以治霍乱，根可以杀虫。古人认为佩带茱萸，可以辟邪去灾。

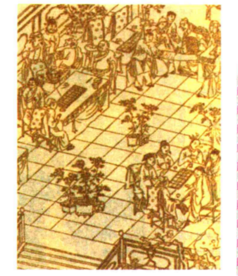
在唐代重阳佩茱萸的习俗相当盛行，当时人们认为在重阳节这一天插茱萸可以避难消灾；或佩带于臂，或做香袋把茱萸放在里面佩带，或插在头上。佩戴者大多数都是妇女、儿童，有些地方，男子也佩带。重阳节佩茱萸，在晋代葛洪《西经杂记》中就有记载。人们除了佩带茱萸，头上也有戴菊花的。唐代以后，历代都很盛行。清代，北京重阳节的习俗是把菊花枝叶贴在门窗上，“解除凶秽，以招吉祥”。这是头上簪菊的变俗。宋代，还有将彩缯剪成茱萸、菊花来相赠和佩带的。

实际上，重阳的茱萸和端午节的雄黄和菖蒲的作用差不多，都为了除虫防蛀。因为过了重阳节，就是十月小阳春，天气有一段时间回暖；而在重阳以前的一段时间内，秋雨潮湿，秋热也尚未退尽，衣物容易霉变，所以这时必须防虫。茱萸有小毒，有除虫作用，制茱萸囊的风俗也是这样来的。

但是在宋元之后，佩茱萸的习俗逐渐减少了。其变化的原因大概要从重阳节俗重心的潜移中去理解。重阳在早期民众的时间生活中强调的是避邪消灾，随着人们生活状态的改善，人们不仅关注目前的现实生活，而且对未来生活充满了更多的期盼，祈求长生与延寿。所以“延寿客”（菊花）的地位最终盖过了“避邪翁”（茱萸）。

饮菊酒

菊花，是我国的长寿名花。在“霜降之时，唯此草盛茂”，由于菊的品性独特，菊成为生命力的象征。重阳佳节，我国有饮菊花酒的传统习俗。菊花酒，在古代被看作是重阳必饮、祛灾祈福的“吉祥酒”。


菊花会

魏时曹五曾在重阳赠菊给钟蹈，祝他长寿。晋代葛洪在《抱朴子》中记河南南阳山中人家，因饮了遍生菊花的甘谷水而延年益寿的事。梁简文帝《采菊篇》中则有“相呼提筐采菊珠，朝起露湿沾罗懦”之句，也有采菊酿酒之举。直到明清，菊花酒依然很盛行，在明代高濂的《遵生八笺》中记载菊花酒是盛行的健身饮料。

早在屈原笔下，就已有“夕餐秋菊之落英”之句，即服食菊花瓣。早在汉魏时期，我国酿制菊花酒就已盛行。据《西京杂记》载称“菊花舒时，并采茎叶，杂黍为酿之，至来年九月九日始熟，就饮焉，故谓之菊花酒”。

晋代陶渊明也有“酒能祛百病，菊能制颓龄”之说。后来饮菊花酒逐渐成了民间的一种风俗习惯，尤其是在重阳时节，更要饮菊花酒。《荆楚岁时记》载称：“九月九日，佩茱萸，食莲耳，饮菊花酒，令长寿。”

到了明清时代，菊花酒中又加入多种草药，效果更佳。制作方法为：用甘菊花煎汁，用曲、米酿酒或加当归、地黄、枸杞等药。

由于菊花酒能疏风除热、消炎解毒、养肝明目，故具有较高的药用价值。明代医学家李时珍指出，菊花具有“治头风、明耳目、去痿痺、治百病”的功效。

古时的菊花酒，是头年重阳节时专为第二年重阳节酿的。九月九日这天，采下初开的菊花和一些青翠的枝叶，掺到准备用来酿酒的粮食中，然后一齐用来酿酒，以备来年九月九日饮用。传说喝了这种酒，可以延年益寿。从医学角度看，菊花酒可以明目、降血压、治头昏，此外还有减肥、补肝气、安肠胃、轻身利血的功效。时逢佳节，清秋气爽，菊花盛开，窗前篱下，片片金黄。除登高、插茱萸外，亲友们团聚在一起，同饮菊酒，共赏黄花，真是别有一番情趣。尤其是诗人们，赏菊饮酒，吟诗唱酬，给后世留下不少佳句。

由于菊花酒的缘故，重阳又成了祭祀酒业神的酒神节。如《山东民俗·重阳节》介绍，山东酒坊于重阳节祭缸神杜康。在贵州仁怀县茅台镇，每年重阳，开始投料下药酿酒，传说是因九九重阳，在这种旺盛的阳气下才能酿出好酒。每当烤出初酒时，老板在贴“杜康先师之神位”的地方点上香烛，摆供品祈祷酿酒顺利。在湖南宁远，每于九月九日“竞造酒，日重阳酒”。这些风俗表明，重阳与酒有很深的渊源。

放纸鹞

放纸鹞是惠州过重阳节的主要习俗。也就是说，惠州民间过重阳节以放纸鹞为主要活动。此习俗，除惠州流传的民谣中有记载外，光绪《惠州府志》也有记述纸鹞，也就是现在的风筝。风筝是五代以后才有的称谓，五代之前，北方习惯将其称为“纸鸢”，南方则多叫“鹞子”，很明显看出，惠州的“纸鹞”称谓保留了五代以前的古老名称，且有“南北混合”的味道。

风筝最早见于春秋时期，初型均是鸟类。相传鲁班“削竹为鹤，成而飞之”，“作木鸢以窥宋城”。这里的“竹鹊”和“木鸢”，就是风筝的雏型。不过，因为当时没有纸，只能用竹木制作。清人笔记中说“韩信率军十万围攻项羽于垓下，以牛皮制风筝一具，

下置善笛之人吹思乡之曲，其声悲怨，楚军弟子八千人尽皆散去”。这里所说的汉代风筝，是指牛皮制作的风筝。东汉蔡伦造纸术面世后，才开始有纸制风筝，出现了“纸鸢”和“鹞子”的称谓。“风筝”这个名称，出现在五代，《询刍录》记曰：“风筝，即纸鸢，又名风鸢。初，五代李邺于宫中作纸鸢，引线采风为戏，后于鸢首以竹为笛，使风入竹，声如筝鸣，俗呼风筝。”唐以后，风筝盛行，并将清明节定为风筝节，宋以后在老百姓中更加普及了。从这以后，风筝的形状已不局限于鸢、鹊、鹞等鸟类，虫、鱼、人、神应有尽有，明清以后，风筝制作已成为一种十分精湛的手工艺术。

在惠州民间，风痧制作极为简单，用一枝弯曲的和一支直竖的竹，撑住一张四方纸，并贴上尾巴调好线，便制作成了。还有一种是不带尾巴的，四方状纸稍大，称“阿婆鹞”，以放飞时平稳、安定而得名。这些简单的风痧形状和民间所贴的门神、神位倒是很相似，故疑其为神状风筝的一种简化。除此外，其他形状的纸鹞偶而也会有。

重阳这天，人们多结伴登上高处，或于街道，或旷野处放飞风筝，孩童、成人均有，甚是壮观。

按我国的传统习惯，放飞风筝多在清明。重阳放纸鹞可以说是惠州民间特有的习俗。其由来无从考究。但从惠州的岭南气候来看，时间上似乎颇为恰当。清明前后为雨季，春雨不断，这期间显然是不适合放纸鹞，而重阳前后秋高气爽，劲风不断，人们按传统习俗要登山登高，进行户外活动，此时放纸鹞，天时地利人和，都非常适合放纸鹞。

吃重阳糕

重阳节除上述的饮茱萸、菊花酒，吃菊花食品之外，还有很多饮食风俗，其中最有名的就是吃糕。尤其是在北方，这种吃重阳糕之风颇盛。

据《西京杂记》载，汉代时已有九月九日吃蓬饵之俗，也就是最初的重阳糕。饵，即古代之糕。《周礼》中说饵用作祭祀或在宴会上食用。汉代又有关黍糕的记载，可能与今天的糕已经十分接近。蓬饵，想必也与黍糕之类类似。至宋代，吃重阳糕之风相当盛行。糕与高谐音，吃糕是为了取吉祥之意义，因而备受人们的青睐。

重阳糕又称花糕、五色糕、菊糕，没有具体一定的制作方法，较为随意，有“金钱花糕”“糙花糕”和“细花糕”。

糙花糕以粘些香菜叶为标志，中间夹上青果、小枣、核桃仁之类的糙干果；细花糕有 2 ~ 3 层不等，每层中间都夹有较细的蜜饯干果，如桃脯、杏脯、苹果脯、乌枣等；金钱花糕与细花糕基本上是一样的，但个儿较小，如同“金钱”一般，多是上层府第贵族的食品。

据说，早年一般用发面饼夹上枣、栗诸果的，或以江米、黄米面蒸成粘糕饼，似“上金”“下银”的花糕。有一首诗描述的就是重阳糕的制作：“篝火鸣机夜作忙，织工一饮登高酒，依然风雨古重阳，蒸出枣糕满店香。”

九月九日天明时，以片糕搭儿女头额，口中念念有词，祝愿子女百事俱高，乃古人九月做糕的本意。讲究的重阳糕要做成九层，像一座宝塔，上面还会做两只小羊，以符合重阳（羊）之义。有的还在重阳糕上插一小红纸旗，并点蜡烛灯。这大概是用“点灯”“吃糕”代替“登高”的意思，用小红纸旗代替茱萸。当今的重阳糕，也没有固定品种，各地在重阳节吃的松软糕类都称之为重阳糕。

随着时代的脚步，重阳糕不仅可以自家食用，而且还可以作为礼物馈送给亲友，称“送糕”；又请出嫁女儿回家食糕，称“迎宁”。

各地习俗

除了以上较为普遍的习俗外，各地还有自己独特的过节形式。

在陕北，重阳节正值收割的季节，有首歌唱道：“九月里九重阳，收呀么收秋忙。谷子呀，糜子呀，上呀么上了场。”陕北人们在重阳节这一天，白天是一整天的收割、打场。待到晚上月亮爬上树梢时，人们喜爱用荞面熬羊肉作为晚饭。晚饭过后，人们三三两两地走出家门，爬上附近山头，点上火光，谈天说地，直到鸡鸣时才回家。夜里登山，许多人都会摘几把野菊花，回家插在女儿的头上，用来避邪。

在福建莆仙，人们沿袭旧俗，要蒸九层的重阳米果。近代以来，人们又把将以前的米果改制为一种很有特色的九重米果。将优质晚米用清水淘洗，浸泡 2 小时，捞出沥干，掺水磨成稀浆，加入用水溶解过的明矾和用水熬成糖浓液的红板糖搅匀，然后将其放入锅上的蒸笼里，并铺上洁净炊布，然后分九次加米果浆，蒸若干时即熟，出笼，最后将米果面抹上花生油即成。此米果分九层重叠，可以揭开，切成菱角，四边层次分明，呈半透明体，吃起来甜软适口，又不粘牙，堪称重阳敬老的最佳礼物。

莆仙一些地方的群众也有重阳登山，祭扫祖墓，纪念先人的习俗。莆仙人重阳祭祖者比清明要多，故俗有三月为小清明，重九为大清明之说。由于莆仙沿海，九月初九也是妈祖羽化升天的忌日，乡民多到湄洲妈祖庙或港里的天后祖祠、宫庙祭祀，求得保佑。

新中国成立后，重阳节的活动充实了新的内容。1989 年，我国重阳节被定为老人节。每到这一日，各地都要组织老年人登山秋游，达到锻炼身体、交流感情和开阔视野的效果，同时还培养了人们回归自然、热爱祖国大好山河的高尚品德。

河北省：香河县九月九日，有姻亲关系的家庭之间会互相送礼，称为“追节”。永平府以重阳的天气占卜未来的天气。重阳节若下雨，这几个日子都会下雨。典周县境内无山，县民多于重阳节上城楼登高。

山东省：鄄城民间称重阳节为财神生日，家家烙焦饼祭财神。昌邑北部人家于重阳节吃辣萝卜汤，有谚语道：“喝了萝卜汤，全家不遭殃”。邹平则在重阳祭祀范仲淹。旧时，染坊及酒坊也在九月九日祭缸神。滕州出嫁不到三年的女儿，忌回娘家过节，有“回家过重阳，死她婆婆娘”的说法。

江苏省：重阳节，南京人家以五色纸凿成斜面形，连缀成旗，插于庭中。长洲县

重阳节吃一种叫做“骆驼蹄”的面食。无锡县重阳节吃重阳糕、九品羹。

陕西省：西乡县重阳节，亲友之间相互馈赠菊花、菊糕。士子以诗酒相赏。据说妇女此日以口采茱萸，可以治心疼。

上海市：上海豫园于重阳节举办菊花会，以新巧、高贵、珍异三项为评分标准，一决高下。

浙江省：绍兴府在重阳节这天一般都互相拜访，除了亲友家有丧事的，才往灵前哭拜。桐庐县九月九日备猪羊祭祖，称为秋祭。同时也在重阳节绑粽子，互相馈赠，称为重阳粽。

江西省：德兴县九月九日割晚稻。

安徽省：铜陵县以九日重阳为龙烛会，以迎山神。削竹马为戏，据说可以驱逐瘟疫。

湖北省：应城县重阳节是还愿的日期，各家皆于此日祭拜方社田祖之神。武昌县于重阳日酿酒，据说此际所酿之酒最为清冽，且久藏不坏。

广东省：南雄府九月九日请茅山道士建王母会，想求取子嗣的青年妇女都会前来参加。连川重阳，童男童女皆至城外相聚答歌，州人围观。临高县民重阳节早起，大家齐声高喊“赶山猫”，以此为平安和富有之吉兆。阳江市重阳节放纸鸢，并将藤弓系在其上，在半空中声音十分响亮。

福建省：长汀县农家采田中最鲜的毛豆为节日礼物相互馈赠，称为毛豆节。海澄县重阳节以放风筝为戏，称为“风槎”。

四川省：民间旧俗，重阳前后要以糯米蒸酒，制醪糟。俗话说：“重阳蒸酒，香甜可口”。旧时南溪县读书人于此日为了纪念诗人岑参，在龙腾山岑山楼聚会，称为“岑公会”。

广西省：怀集县的人们以重阳为元帝得道之辰，男女老少倾城而出，赛神酬愿，皆用大炮。隆安县九月九日放任牛羊自行觅食，俗语说：“九月九，牛羊各自守。”

山西省：山西晋南地区自古就有九月九日登高的传统习惯。饱览大好河山，观仰名胜古迹，成为节日的盛举。至今还在民间传诵着“乾坤开胜概，我辈合登高”，“九月欣新霁，三农庆有秋”，“东风留不住，冉冉起峰头”等名言。

祭祖节

节日介绍

十月初一，就是所谓的“十月朝”，又称“祭祖节”。

我国自古以来就有新收时祭祖的习俗，以示孝敬，不忘本。故人们也在十月初一用黍曤祭祀祖先，有家祭，也有墓祭，南北方大都如此。现在江南的很多地区，还保留着十月初一祭新坟的习俗。

十月初一，也是冬天的第一天，此后气候逐渐变冷。人们怕在冥间的祖先灵魂缺吃少穿，因此，祭祀时除了食物、纸钱、香烛等一般供物外，还有一种不可缺少


祭祖节

的供物——冥衣。在祭祀时，人们把冥衣焚化给祖先，叫做“送寒衣”。因此，十月初一，又叫作“烧衣节”。

后来有的地方，“烧寒衣”逐渐演变成“烧包袱”。人们把许多冥纸封在一个纸袋之中，写上收者和送者的名字以及相应称呼，这就叫“包袱”。有寒衣之名，而无寒衣之实。人们认为冥间和阳间一样，有钱就可以买到许多东西。

祭祖分为春秋两祭，民间有句话，叫“清明时节人找鬼，中元时节鬼找人”。所以每年的清明时节时，人人为了让逝去的亲人不孤独，也让他们的安息之所安全，便纷纷上坟扫墓，焚黄挂白，也就是烧纸钱，挂纸钱，借以纪念先灵，同时也是为了证明此地的安息者还有后人牵挂，这样旁人就不敢在坟头动土。

而至于中元时候，人们经过两季辛勤的劳作之后，不管什么作物的新鲜产品都要出市了，又加上中华民族是一个孝顺的民族，有好东西自然先让先辈品尝，所以就有了请先辈的灵魂回来品尝鲜品的习俗，也就有了秋祭。

关于节日的故事


寻根祭祖节

蔡伦刚发明出纸时，卖得很好。蔡伦的嫂子慧娘就让丈夫蔡莫向蔡伦学习造纸。蔡伦回来后开了一家造纸厂，但由于蔡莫造的纸，由于质量不好，老是卖不出去，两人都非常着急。后来，慧娘想了一个办法，摆脱了困境。

某天的半夜，慧娘假装因急病而死。蔡莫伤心欲绝，在她的棺材前痛哭不已，他一边烧纸，一边哭诉：“我跟弟弟学造纸，不用心，造的纸质量太差了，竟把你气死了。我要把这纸烧成灰，以解心头之悔恨。”他烧完了一些后，又抱来纸继续烧，过了一阵之后，只听见慧娘在棺材里喊：“把门开开，我回来了。”这可把人们吓呆了，人们把棺材打开，慧娘装腔作势地唱道：

“阳间钱能行四海，阴间纸可做买卖。要不是丈夫把纸烧，谁肯放我回家来？”慧娘唱了很多遍说：“刚才我是鬼，现在我是人，大家不要害怕。我到了阴间，阎王就让我推磨受苦。丈夫给我送了钱后，就有许多小鬼帮我，真是有钱能使鬼推磨。不仅如此，三曹官也管我要钱，我把全部的钱都送给了他，他就打开地府后门，放我回来了。”蔡莫装作糊涂：“我并没有送钱给你啊？”慧娘说：“你烧的纸就是阴间的钱。”这样一说，蔡莫又抱了几捆纸，烧给他的父母。

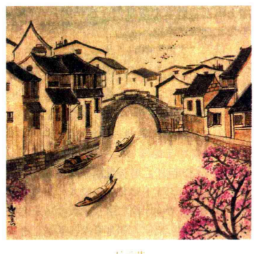
在场的人们一听，便以为烧纸有很大的好处，都来蔡莫家买纸。慧娘还故作慷慨地送给乡亲，这事一传十，十传百，远近的乡亲都来买蔡家的纸，烧给自己死去的亲人。不到两天，积压的纸被一扫而光。因为慧娘“还阳”那一天正是农历十月初一，故后人都在十月初一祭祀祖先，上坟烧纸，以示对祖先的怀念。

十月初一，有的地方还有祭牛王的习俗。相传这一习俗起源于春秋秦国。某日，秦文公命人砍倒一棵梓树，梓树忽然化为一头牛。秦文公令人追杀，牛情急之下就跳入了水中，从此以后再也没有上来过。人们就立“怒特祠”祭祀此牛神。怒特，是指高大健壮、威风凛凛的公牛。这样的公牛，在人们的心目中，有着驱疫辟邪、保护牛类的功能。

下元节

节日起源

农历十月十五，为“下元节”，又称“下元日”“下元”，是中国民间传统的节日。下元节的来历与道教有关。节日这天，道观做道场，民间则祭祀亡灵，并祈求下元水官排忧解难。古代又有朝廷在下元节这日有禁屠和延缓死刑执行日期的规定。宋吴自牧《梦粱录》载：“（十月）十五日，水官解厄之日，宫观士庶，设斋建醮，或解厄，或荐亡。”又河北《宣化县新志》：“俗传水官解厄之辰，人亦有持斋者。”此外，在民间，下元节这一日，还有民间工匠祭炉神的习俗，炉神就是太上老君，大概源于道教用炉炼丹。



下元节

此时，农村正值收获季节，武进一带几乎家家户户用新谷磨糯米粉做小团子，包素菜馅心，蒸熟后在大门外“斋天”。旧时有一则俗谚，云：“十月半，牵砻团子斋三官。”

原来道教谓是日是“三官”——天官、地官和水官的生日，道教徒家门外均竖天杆，杆上挂黄旗，旗上写着“天地水府”“国泰民安”“消灾降福”“风调雨顺”等字样；因做团子需三官，于晚上杆顶挂三盏天灯。民国以后，此俗渐废，唯民间将祭亡、烧库等仪式提前在农历七月十五“中元节”时举行。



下元节

节日习俗

第一，焚“金银包”等祭拜祖先亡灵的活动。民间将红绿纸折为仙衣，将锡箔折为银锭，一并装入白纸糊的袋中，正面写“谨言冥宝一封、彩衣一身上献某某受纳”，下书“子孙某某拜”，背面写“某年、某月、某日谨封”，俗称“金银包”，叩拜后焚化。除此以外，还有其他常见的祭拜祖先活动。

第二，祭禹。因为下元节是水官大帝禹的诞辰日，各地禹庙一般都会设置大禹纪念场所举行祭祀活动。

第三，道教专门场所的有关活动。下元节这天，道观会做道场，为民众解厄除困，民众前往道观观祭，并在道观中拜祭下元水官和祖先。

第四，家中拜祭下元水官。每逢下元节来临之际，水官下降凡间巡查人间善恶，为人们解除灾难。家家户户张灯三夜，在正厅上挂一对提灯，并在灯下供奉鱼肉水果等。

第五，做糍粑等食俗。这一天，人们在家中做糍粑、蒸麻腐包子等，并将糍粑作为礼物赠送亲友。

第六，“水色”等户外活动。水，与“水官”有关；色，即色彩丰富。一般是扎彩船，在河中巡游。水色由此而得名的。

腊八节

腊八节的起源

每年农历的十二月俗称腊月，十二月初八，即腊月初八是腊八节，习惯上将其称为腊八，是我国汉族的一个传统节日。腊八节在中国有着很悠久的历史和传统，在节日这天做腊八粥、喝腊八粥是全国各地老百姓最传统、也是最讲究的习俗。



腊八节

腊八粥是用八种当年收获的新鲜粮食和瓜果煮成，



大傩图

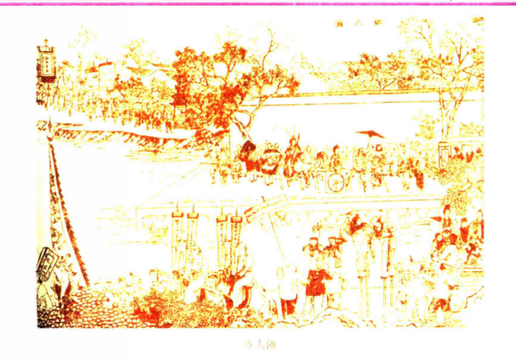
一般都是甜味粥。而中原地区的许多农家却喜欢吃腊八咸粥，粥内除大米、大枣、小米、豇豆、绿豆、花生、小豆等原料外，还要加肉丝、白菜、粉条、萝卜、豆腐、海带等。

腊八节又称腊八祭、腊日祭、王侯腊或佛成道日，在古代这天会举行欢庆丰收、感谢祖先和神灵（包括门神、户神、宅神、灶神、井神）的祭祀仪式。此外，人们还要逐疫。这项活动来源于古代的傩，傩是古代驱鬼避疫的仪式。史前时代的医疗方法之一即驱鬼治疾。作为巫术活动的腊月击鼓驱疫之俗，今在湖南新化等地区仍有留存。后演化成纪念佛祖释伽牟尼成道的宗教节日。夏代称腊日为“嘉平”，商代为“清祀”，周代为“大蜡”；因在十二月举行，故称该月为腊月，称腊祭这一天为腊日。先秦的腊日在冬至后的第三个戌日，南北朝开始才固定在腊月初八。

把农历十二月称为“腊月”的原因有以下几个。《礼记》上面解释：“蜡者，索也，岁十二月，合聚万物而索飨之也。”“腊”与“蜡”相似，祭祀祖先称为“腊”，祭祀百神称为“蜡”。“腊”与“蜡”都是一种祭祀活动，而多在农历十二月进行，人们便把十二月称为腊月了。

将岁终之月称“腊”的含义有三：一曰“腊者，接也”，含有新旧交替的意思（《隋书·礼仪志》载）；二曰“腊者同猎”，指田猎获取禽兽好用来祭祖祭神，因“腊”从“肉”旁，便用肉“冬祭”；三曰“腊者，逐疫迎春”，腊八节又谓之“佛成道节”，亦名“成道会”，实际上可以说腊日来源于十二月初八。据传，佛教创始人释迦牟尼修行深山，静坐六年，饿得骨瘦如柴，曾欲弃此苦，恰遇一牧羊女，送他乳糜，他食罢盘腿坐于菩提树下，在十二月初八之日终于悟道成佛。为了纪念而始兴“佛成道节”，中国信徒出自虔诚，遂与“腊日”融合，方成“腊八节”，并同样举行隆重的仪礼活动。

腊月里的民俗很多。因其是年岁之终，古代农闲的人们无事可干，便出去打猎。一是为了多弄些食物，以弥补粮食的不足，二是用打来的野兽祭祖敬神，祈福求寿，避灾迎祥。腊八节最主要的食物是用杂粮做成的“腊八粥”。有的农民还要将“腊八粥”甩洒在门、柴垛、篱笆等上面，以祭祀五谷之神。



乡人傩

腊八节传说

腊八节，民间大都流行喝腊八粥。关于腊八粥的由来，民间还流传着很多与此相关的故事。

第一种，腊八粥从印度传来的。佛教的创始者释迦牟尼本是古印度北部迦毗罗卫国净饭王的儿子，他见众生受生老病死的痛苦折磨，又加上对当时婆罗门的神权统治的不满，于是舍弃王位，出家修道。初无收获，后经六年苦行，于腊月八日，在菩提树下悟道成佛。在这六年苦行中，每日仅食一麻一米。后人不忘他所受的苦难，于每年腊月初八吃粥以此表示对他的纪念。从此，“腊八”就成了“佛祖成道纪念日”。“腊八”是佛教的盛大节日。解放以前各地佛寺作浴佛会，举行诵经，并效仿释迦牟尼成道前，牧女献乳糜的传说故事，用香谷、果实等煮粥供佛，称“腊八粥”。同时还将腊八粥赠送给门徒及善男信女们，以后便在民间相沿成俗。据说有的寺院于腊月初八以前由僧人手持钵盂，沿街化缘，将收集来的米、果仁、枣、栗等材料煮成腊八粥散发给穷人。传说吃了以后可以得到佛祖的保佑，所以穷人把它叫做“佛粥”。南宋陆游诗云：“今朝佛粥更相馈，反觉江村节物新。”据说杭州名刹天宁寺内有储藏剩饭的“栈饭楼”，平时寺僧每日把剩饭晒干，积一年的余粮，到腊月初八煮成腊八粥分赠信徒，称为“福寿粥”。“福寿粥”意思是说吃了以后可以增福增寿。由此可见当时各寺僧爱惜粮食之美德。



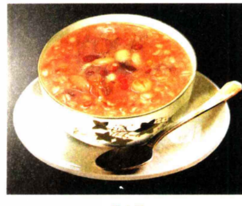
释迦牟尼接受牧女送的乳糜

第二种，腊八节来自“赤豆打鬼”的风俗。传说上古五帝之一的颛顼氏的三个儿子死后变成恶鬼，专门出来惊吓孩子。古代人们普遍迷信，相信有鬼神，继而害怕。他们认为大人小孩中风得病、身体不好都是疫鬼在作祟。这些恶鬼天不怕地不怕，唯独怕赤(红)豆，故有“赤豆打鬼”的说法。所以，在腊月初八这一天以红小豆、赤小豆熬粥，以祛疫迎祥。

第三种，秦始皇修建长城，天下民工奉命而来，长年不能回家，吃的粮还得靠家里人送。有些民工的家隔了千山万水，粮食没有办法送到，致使不少民工饿死在长城工地上。有一年腊月初八，无粮吃的民工们合伙积了几把五谷杂粮，放在锅里熬成稀粥，每人喝了一碗，但最后还是饿死了在长城下。为了悼念这些饿死在长城工地的民工，人们每年腊月



腊八豆


腊八粥

初八吃“腊八粥”，以此来纪念他们。

第四种，西晋时有个非常懒惰的青年人，平日游手好闲，坐吃山空，他的新婚娘子屡劝无效。然而到了年末的十二月初八，家里断炊了，那小伙子饥肠难熬，遍搜家里的米缸、面袋和坛坛罐罐，将剩粒遗粉连同可食的残碎物，过洗入锅，煮了一碗糊状粥喝下，从此，苦思悔恨，狠下决心痛改前非。当地人们便借此来教育自己的子女。因此，每逢腊八都煮粥喝，既表示腊祭日不忘祖先勤俭之美德，又盼神灵带来丰衣足食的好年景。

第五种，腊八节出于人们对忠臣岳飞的怀念。当年，岳飞率部抗金于朱仙镇，正值数九严冬，岳飞所率领的军队衣食不济、挨饿受冻，众百姓相继送粥，岳家军饱餐了一顿百姓送的“千家粥”，结果大胜而归。这天恰好是十二月初八。岳飞死后，人民为了纪念他，每到腊月初八，便以杂粮豆果煮粥，此后渐渐成俗。

第六种，腊八节起源于元末明初。据说当年朱元璋落难在牢监里受苦时，当时正值寒天，又冷又饿的朱元璋竟然从监牢的老鼠洞刨出一些大米、红枣、红豆等七八种五谷杂粮。朱元璋便把这些东西熬成了粥，刚好那天是腊月初八，朱元璋便将其美名曰腊八粥，美美的享受了一顿。后来朱元璋平定天下，坐北朝南做了皇帝，为了纪念在监牢中那个特殊的日子，他便把这一天定为腊八节，把自己那天吃的杂粮粥正式命名为腊八粥。

还有一种，是教育后辈要勤俭持家。早先有户农家，就老俩口守着一个儿子。老头是个勤快人，整天泡在地里，早出晚归，精耕细作，几亩农田年年都是五谷丰登。老婆也是个非常勤俭的人，院子里修整的瓜棚遮天，园菜铺地，一日三餐，精打细算，家境虽不富裕，但一年四季不愁吃不愁穿。不仅如此，老俩口心地还非常的善良，碰上谁家揭不开锅，常常拿些米粮接济人家，帮助他们度过难关。

光阴似箭，日月如梭。转眼间，他们的儿子已经十七八了。虽说大小伙子长的五大三粗，身强力壮，可是跟他爹娘不一样，懒得出奇。这也是从小饭来张口衣来伸手娇惯坏了。长大了还是胡吃闷睡，整天瞎混，什么活也不干。


腊八粥材料

一天，老汉摸摸自己的花白胡子，感觉到已经老了，便对儿子说："爹娘只能养你小，不能养你老。要吃饭，得流汗。你往后学学种庄稼过日子吧。"儿子哼哼两声，这耳朵进，那耳朵出，照旧溜溜达达，游手好闲。

不久，老俩口给儿子娶了媳妇。原想儿子成了家，小俩口就会合计怎么干活过日子了。哪知这个媳妇跟儿子一样，也是好吃懒做，日头不落睡，日出三竿起，不动针线，不进灶房，倒了油瓶也不扶。

一天，老汉梳着满头白发，自知土已埋到了脖子，就把满心的话向媳妇道出："勤是摇钱树，俭是聚宝盆。要想日子过得好，勤俭是个宝。"儿媳妇把这话当成耳边风，一句也没有往心里去。

过了几年，老俩口身患重病，卧床不起，把小俩口叫到床前，再三嘱咐："要想日子过的富，鸡叫三遍离床铺。男当勤耕作，女应多织布……"话没说完，老俩口一起去世了。

小俩口托乡亲埋葬了两位老人，看看囤里粮缸米、柜里棉花箱里衣。男人说："有吃有喝不用愁，何必下地晒日头。"女人说："夏有单衣冬有棉，何必纺织到日偏。"小俩口一唱一和，把两位老人的遗嘱早抛到九霄云外去了。

一年又一年过去了，几亩田地成了荒草园，家里的柴米油盐、衣被鞋袜也是一天比一天少。小俩口却还不着急，只要还有一口饭吃，还有一件衣裳穿，就懒得动手干活。又是一年花开花落，秋去冬来。地里颗粒无收，家里吃穿皆尽。小俩口断顿了，邻居们看在去世的老人面上，东家给块馍，西家端碗汤。小俩口还在想："讨饭也能度时光。"

到了腊月，天越来越冷。到了初八这天，天寒地冻，滴水成冰。俗话说："腊七腊八，冻死叫花。"小俩口屋里没火，身上衣单，肚里没食，蜷缩在凉炕席上"筛糠"。同时四只眼睛还在满屋地搜寻着。突然发现炕缝里有几粒米豆子，就用手一粒粒扣出来；又发现地缝里还有米粒，也都挖出来。这可是救命稻草啊，他俩东捡西凑地弄了一把，放进锅里，把炕上的铺草塞进灶膛，就这样熬了一锅杂七烩八的粥。有小米、小豆、玉米、高粱、干菜叶、黄豆等，凡能充饥的都放了进去。煮熟后一人一碗，悲悲切切地吃起来了。这时两人想起二位老人的教诲，后悔当初没有听，现在为时已晚了。



腊八蒜烧肥肠

正在小俩口悲切之时，一阵大风刮来，由于这房子年久失修，早已破烂不堪，

被风一吹，“呼啦”一声，房屋倒塌，小俩口被压在底下。等邻居赶来将其挖出来时，都已经死了，身边还放着半碗杂豆粥。从此以后，每到腊月初八这天，每家每户都会熬一锅杂米粥给孩子们吃，并给孩子讲这杂米粥的故事，以此来教育他们要勤劳节俭。就这样，一传十，十传百，越传越远；父传子，子传孙，代代相传，一直传到现代。

腊八节的民间习俗

祭祀

关于腊祭，古书多有记载：“十二月八日为腊日。村人并击细鼓，戴胡头，及作金刚力士以逐疫。”“腊祭”本是原始先民庆贺农业丰收的报酬之礼，是农耕文化的重要节庆。应劭《风俗通》云：“《礼传》：腊者，猎也，言田猎取禽兽，以祭祀其祖也。或曰：腊者，接也，新故交接，故大祭以报功也。”

其起源甚早，《礼记·郊特牲》记载：“伊耆氏始为蜡。蜡也者，索也，岁十二月，合聚万物而索飨之也。”《史记·补三皇本纪》也说：“炎帝神农氏以其初为田事，故为蜡祭，以报天地。”夏代称腊日祭为“嘉平”，殷称“清祀”，周称“大蜡”，汉代将其改为“腊”。先秦的腊祭日在冬至后第三个戌日，南北朝以后逐渐固定在腊月初八。到了唐宋，此节又被蒙上了神佛色彩，从此佛门将此日定为“佛成道日”，诵经纪念，相沿成节。到了明清，敬神供佛更是取代祭祀祖灵、欢庆丰收和驱疫禳灾，而成为腊八节的主旋律。其节俗主要是熬煮、赠送、品尝腊八粥，并举行庆丰家宴。与此同时，许多人家自此拉开了春节的序幕，忙于杀年猪、打豆腐、胶制风鱼腊肉，采购年货，“年”的气氛开始浓厚。

饮食习俗

吃冰

腊八前一天，人们一般用钢盆盛水让其结冰，等到腊八节就将冰脱盆并把冰敲成碎块。据说这天的冰很神奇，吃了在以后的一年里都不会肚子疼。

腊八粥

腊八粥也叫“七宝五味粥”。我国喝腊八粥，已有1000多年的历史。最早开始于宋代。每逢腊八这一天，不论是朝廷、官府、寺院还是黎民百姓家都要做腊八粥。到了清朝，喝腊八粥的风俗就更加盛行了。在宫廷，皇帝、皇后、皇子等都要给文武大臣、宫女侍从赐腊八粥，并向各个寺院发放米、果等供僧侣食



腊八粥

用。在民间，家家户户也会做腊八粥，用来祭祀祖先；祭祀完以后，合家团聚在一起食用，并馈赠亲朋好友。中国各地腊八粥的花样，争奇竞巧，品种繁多。其中以北平的最为讲究，往白米中加的东西比较多，如红枣、核桃、莲子、杏仁、栗子、桂圆、松仁、葡萄、榛子、菱角、白果、玫瑰、青丝、花生、红豆……总计不下20种。人们在腊月初七的晚上就开始忙碌起来，洗米、泡果、拨皮、去核、精拣，然后在半夜时分开始煮，再用微火炖，一直炖到第二天的清晨，腊八粥才算熬好了。

更为讲究的人家，还要先将果子雕刻成人形、花样、动物，再放在锅中煮。比较有特色的就是在腊八粥中放上“果狮”。果狮是用几种果子做成的狮形物，用剔去枣核烤干的脆枣作为狮身，半个核桃仁作为狮头，桃仁作为狮脚，甜杏仁用来做狮子尾巴。然后用糖粘在一起，放在粥碗里，活像一头小狮子。如果碗较大，可以摆上双狮或者四头小狮子。最讲究的，就是用枣泥、豆沙、山楂糕、山药等具备各种颜色的食物，捏成八仙人、罗汉像、老寿星。这种装饰的腊八粥，一般要在以前大寺庙的供桌上才可以见到。

腊八粥选料有讲究

如今超市里有配好了的腊八粥原料，但您也可根据自己的饮食习惯以及身体状况选择腊八粥的配料，熬出的腊八粥也会独具特色。

“腊八粥”的主要原料为谷类，常用的有粳米、薏米和糯米。粳米含碳水化合物、蛋白质、脂肪、铁、钙、磷等成分，具有补中益气、养脾胃、除烦止渴、益精等功效。中医认为薏米具有补肺、清热、健脾、渗湿的功能，经常食用对慢性肠炎、消化不良等症有良效。富含膳食纤维的薏米还有预防高血脂、高血压、中风及心血管疾病的功效。糯米具有温脾益气的作用，适于脾胃功能低下者食用，对于虚寒泄利、虚烦口渴、小便不利等有一定的辅助治疗作用。

豆类是腊八粥的配料，常用的有黄豆、赤小豆。黄豆含蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、钙、铁、磷、胡萝卜素、核黄素、硫胺素、尼克酸等，营养相当丰富，具有降低血中胆固醇、预防心血管病、抑制多种恶性肿瘤、预防骨质疏松等多种保健功能。赤小豆也含蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、钙、磷、铁、硫胺素、核黄素、尼克酸等多种营养物质，中医认为本品具有健脾燥湿、利水消肿之功效，对于脾虚腹泻以及水肿治疗有一定的辅助作用。

同时，核桃和花生是腊八粥不可缺少的原料，我们不可小看这些果仁的食疗作用。核桃仁具有补肾纳气、益智健脑、强筋壮骨的作用，还能够增进食欲、乌须生发，核桃仁中所含的维生素E更是医药学界公认的抗衰老物质。花生有“长生果”的美称，具有润肺、止咳、和胃、利尿、下乳等多种功能。

如果在“腊八粥”内再加羊肉、狗肉、鸡肉等，就能使腊八粥营养滋补价值倍增。对于高血压患者，不妨在粥里加点白萝卜、芹菜；对于经常失眠的患者，在粥里如果加点龙眼肉、酸枣仁将会起到很好的养心安神的作用，另外加入何首乌、枸杞子，可以起到延年益寿的作用，对血脂的调节也有辅助的作用，是老年人的食疗佳品。

又因燕麦具有降低血中胆固醇浓度的作用，食用燕麦后可减慢血糖值的上升，在碳水化合物食品中添加燕麦后可抑制血糖值上升，因此对于糖尿病以及糖尿病合并心血管疾病的患者，可以在粥里多放点燕麦。大枣也是一种益气养血、健脾的食疗佳品，对脾胃虚弱、血虚萎黄和肺虚咳嗽等症有一定疗效。

腊八粥历史记载

《鸡肋篇》所记配方："宁州（今辽宁复县一带）腊月八日，人家竟作白粥，于上以林栗之类，染以众色，为花鸟象，更相送遗。"

《明宫史》所记配方："（明宫内）前几日将红枣捣破泡汤，至初八早，再加粳米、白果、核桃仁、栗子、菱米煮粥，供于佛圣前，并于房牖、园树、井灶之上，各分布所煮之粥。"

《清嘉录》所记配方："（苏州）居民以菜果入米煮粥，调之腊八粥；或有债自僧尼者，名曰佛粥。"



太平腊鼓

《金瓶梅》所记配方："（苏周）粳米投着各样榛、松、栗子、果仁、梅桂、白糖粥儿。"

《红楼梦》所记配方：各色米豆加五种菜果（红枣、栗子、花生、蒙用、香芋）。

宋朝吴自牧撰《梦粱录》卷六载："八日，寺院谓之'腊八'。大刹寺等俱设五

味粥，名曰‘腊八粥’。”此时，腊八煮粥已成民间食俗，当时帝王以此来笼络众臣。元人孙国敕作《燕都游览志》云：“十二月八日，赐百官粥，以米果杂成之。品多者为胜，此盖循宋时故事。”《永乐大典》记述“是月八日，禅家谓之腊八日，煮经糟粥以供佛饭僧”。每逢十二月初八日，东京开封各大寺院都要送七宝五味粥，即“腊八粥”。孟元老《东京梦华录》记载，十二月初八日，各个寺院送七宝五味粥让门徒斗饮，称之为“腊八粥”，又称“佛粥”。宋代大诗人陆游诗中说：“今朝佛粥更相馈，反觉江村节物新。”说的也是腊八送粥之事。南宋文人周密撰《武林旧事》说：“用胡桃、松子、乳覃、柿、栗之类作粥，谓之腊八粥。”

清代《光绪顺天府志》云：“每岁腊月八日，雍和官熬粥，定制，派大臣监视，盖供上膳焉。”“腊八粥”又叫“五味粥”“七宝粥”。最早的腊八粥是用红小豆煮制而成的，后经演变，加上一些地方特色，腊八粥中的原料逐渐丰富起来。清人富察敦崇在《燕京岁时记》里则称“腊八粥者，用黄米、白米、江米、小米、菱角米、栗子、去皮枣泥等，和水煮熟，外用染红桃仁、杏仁、瓜子、花生、榛穰、松子及白糖、红糖、琐琐葡萄以作点染，切不可用莲子、扁豆、江米、桂圆，用则伤味。每至腊七日，则剥果涤器，技夜经营，至天明时则粥熟矣。除祀先供佛外，分馈亲友，不得过午。并用红枣、桃仁等制成狮子、小儿等类，以见巧思”，颇具京城特色。

天津人的腊八粥，与北京差不多，比较讲究的还要加莲子、珍珠米、百合、大麦仁、意仁米、粘黄米、粘秫米、绿豆、芸豆、龙眼肉、桂圆肉、红枣、白果及糖水桂花等，简直是色、香、味俱佳。近年还有加入黑米的。这种腊八粥可供食疗，有健脾、开胃、安神、清心、养血、补气等功效。

陕北高原在腊八之日，熬制腊八粥时除了用多种米、豆之外，还会加入各种干果、豆腐和肉混合煮成。通常是早晨就煮，有甜有咸，根据个人口味而定。如果是午间吃，还要在粥内煮上些面条，全家人团聚共餐。吃完以后，还要将粥抹在门上、灶台上及门外树上，以驱邪避灾和迎接来年的农业大丰收。此外，民间相传，腊八这天忌吃菜，说吃了菜庄稼地里得杂草就会多。

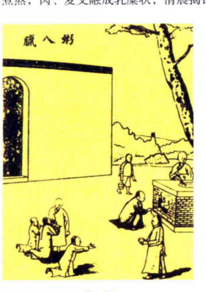
关中地区的群众，都十分重视“腊八节”，同时还有不同的讲究。长安县的古风俗，这一天要煮肉糜，抛洒在花木之上，谓之“不歇枝”；乾县、礼泉一带，讲究腊八节要给老人送粥，女方家要请新女婿吃粥；凤翔一带则是用黄米和八种豆子，加上油盐做一顿腊八焖饭；富平县的农家，这一天喜欢酿酒，名曰“腊脚”；铜川地区的农村，在这天还流传着为幼男幼女剃头理发的习惯。陕南人腊八要吃杂合粥，分“五味”和“八味”两种。前者用大米、糯米、花生、白果、豆子煮成。后者用上述的五种原料外加大肉丁、豆腐、萝卜，另外还要加些调味品。人们在腊八这天除吃腊八粥，还得用粥供奉祖先和粮仓。

山西的腊八粥，别称八宝粥，以小米为主，附加豇豆、绿豆、小豆、小枣，还有大米、粘黄米、江米等混合在一块儿煮制。晋东南地区，腊月初五即用江米、小豆、红豆、花生、柿饼、豇豆、红薯，加上水煮粥，又叫甜饭，也是食俗之一。

甘肃人传统煮腊八粥用五谷、蔬菜，煮熟后除家人吃，还会分送给邻里和用来喂家畜。在兰州地区，腊八粥的熬制很讲究，用大米、豆、红枣、白果、莲子、杏干、葡萄干、瓜干、青红丝、核桃仁、肉丁、白糖等煮制。煮熟后先用来敬财神、门神、土神、灶神，祈求来年风调雨顺，五谷丰登；然后再分给亲邻，最后供家人享用。甘肃武威地区讲究过“素腊八”，吃大米稠饭、扁豆饭或是稠饭，煮熟后配炸散子、麻花同吃，民俗叫它“扁豆粥泡散”。

宁夏人做腊八饭一般用大米、扁豆、黄豆、蚕豆、黑豆、红豆、土豆煮粥，再加上用麦面或荞麦面切成菱形柳叶片的“麦穗子”，或者是做成小圆蛋的“雀儿头”，出锅之前再入葱花油。这天全家人只吃腊八饭，不吃菜。

青海的西宁人，虽是汉族人居多，但他们腊八不吃粥，而是吃麦仁饭。将新碾的麦仁，与牛羊肉同煮，加上青盐、花椒、姜皮、茴香、草果等佐料，经一夜温火煮熬，肉、麦交融成乳糜状，清晨揭锅，异香扑鼻，吃起来非常可口。



腊八粥

山东“孔府食制”中，规定“腊八粥”分两种，一种是用薏米仁、莲子、桂圆、栗子、百合、粳米、红枣等熬成的，盛入碗里还要加些“粥果”。这“粥果”主要是雕刻成各种形状的水果，主要起点缀的作用。据说这种粥专供孔府主人及十二府主人食用。另一种是用大米、白菜、豆腐、肉片等煮成的，是给孔府里当差们喝的。

河南人在腊八节吃用红枣、小米、豇豆、绿豆、花生、麦仁、玉米等八种原料配合煮成的腊八饭，煮熟后再加些红糖、核桃仁，粥稠味香，喻意来年五谷丰登。

江苏地区的腊八粥分甜咸两种，煮法一样，只是咸粥会另外加青菜和油。苏州人煮腊八粥要放入茨菇、胡桃仁、松子仁、荸荠、芡实、木耳、青菜、红枣、栗子、金针菇等。清代苏州文人李福曾有诗云：“腊月八日粥，传自梵王国，七宝美调和，五味香掺入。”

浙江人煮腊八粥一般都用胡桃仁、松子仁、莲子、红枣、桂圆肉、荔枝肉、芡实等，香甜味美，食之可延年益寿。据说，这种煮粥方法是从南京流传过来的，其中包含若干传说。

四川地大物博，人也多，腊八粥做法五花八门，甜咸麻辣，而农村人吃咸味的比较多，主要是用黄豆、花生、白萝卜、胡萝卜、肉丁熬成的。异乡人虽入乡随俗，但很难习惯，现如今城市人吃甜粥的也比较多，堪称风味各异。腊八与粥可谓密切相关，而在腊八喝粥，也算是喝出了花样，喝出了水平。

河北腊八粥制作方法：将大白云豆提前（最好头一天晚上泡，第二天用）泡发至

胖大；白莲子用热水涨发，去绿色芯，同白云豆一块先下煮锅煮 20 分钟，再加入洗净的大米、葛仙米、糯米、小枣、麦仁及饭豆以及去掉硬壳和内衣的栗子。然后将上述的所有原料，放入锅中，加入足够的清水，先用大火煮沸，再改小火慢煮 40 分钟，至粥稠豆糯、枣烂为止。粥熟后加蜜桂花、红糖（或先将红糖煮成糖汁，加在粥中）拌匀即可食。

从营养功效看，腊八粥具有健脾、安神、清心、开胃、补气、养血之功，还有御寒的作用，是冬令的滋补佳品，这也是其传承百代而不衰的原因。

煮“五豆”

有些地方过腊八节，不称“腊八粥”，而叫做煮“五豆”。有的在腊八当天煮，有的在腊月初五就煮了，还要用面捏些“雀儿头”，加入米、豆（五种豆子）中同煮。据说，腊八人们吃了“雀儿头”，麻雀头痛，来年就不会危害庄稼。煮的这种“五豆”，除了自食，也会给亲邻赠送一些。每天吃饭时弄热搭配食用，一直吃到腊月二十三，象征连年有余。

翡翠碧玉腊八蒜

老北京人家，一到腊月初八，过年的气氛一天比一天浓厚，华北大部分地区在腊月初八这天有用醋泡蒜的习俗，叫“腊八蒜”。

据老人讲，腊八蒜的蒜字，和“算”字同音，所以各家商号都要在这天拢账，把这一年的收支算出来，可以看出盈亏，其中包括外欠和外债，都要在这天算清楚，这就是所谓的“腊八算”。腊八这天债主会到欠他钱的人家送信儿，通知他们该还钱了。北京城有句民谚：“腊八粥、腊八蒜，放账的送信儿；欠债的还钱。”后来有欠人家钱的，用蒜代替“算”字，以示忌讳，回避这个算账的“算”字，其实欠人家的，终究是要还的。



腊八蒜

老北京临年关，街巷胡同虽有卖辣菜的、可没有卖腊八蒜的。这是为什么呢？原来是因为卖腊八蒜就得吆喝吧，可怎么吆喝呢？如果直接喊“腊八蒜来！”欠债的人听见吆喝心里咯噔一下，怎么还有在街上喊着催债的呀！再说了，你一个做小买卖的跟谁算哪？人家不跟你算就不错了，所以腊八蒜不能上街吆喝，都是一家一户自己动手泡制腊八蒜，自己先给自己算算，今年这个年该怎么过。

泡腊八蒜得用紫皮蒜和米醋（因为紫皮蒜瓣小泡得透，蒜瓣硬崩瓷实，泡出的蒜脆香；米醋色淡，泡过蒜色泽如初，橙黄翠绿，口感酸辣适度，香气浓而微甜。那

老醋熏醋泡过蒜色泽发黑，蒜瓣也不够绿，口感较差，尤其是熏醋，略带糊味，也许这正是它的特色），将蒜瓣的老皮去掉，浸入米醋中，装入小坛封严，至除夕启封，可见那些蒜瓣湛青翠绿，蒜辣和醋酸香味混合在一起，扑鼻而来，味道独特，是吃饺子的最佳佐料，也可用来拌凉菜。

腊八豆腐

腊八豆腐是安徽黟县民间风味特产，在春节前夕的腊八，即农历十二月初八前后，黟县家家户户都要晒制豆腐，民间将这种自然晒制的豆腐称作"腊八豆腐"。

腊八面

我国北方一些少产或不产大米的地方，人们不吃腊八粥，而是吃腊八面。隔天用各种果、蔬做成臊子，把面条擀好，到腊月初八早晨全家吃腊八面。

祭灶节

节日由来和传说

祭灶的风俗，由来已久，是一项在我国民间影响很大、流传极广的习俗。灶君，在夏朝就成为了民间尊崇的一位大神。记述春秋时孔丘言行的《论语》中，就有"与其媚舆奥，宁媚与灶"的话语。



灶君庙

先秦时期，祭灶位列"五祀"（五祀为祀灶、门、行、户、中雷五神。中雷即土神。另一说为门、井、户、灶、中雷，或者是行、井、户、灶、中雷）之一。祭灶时要设立神主，用丰盛的酒食作为祭品。同时还要陈列鼎俎，设置笾豆，迎尸等，带有很明显的原始拜物教的痕迹。

灶君的传说

二十三灶神，也称灶王、灶王爷、灶君、灶公灶母、东厨司命等，中国古代神话传说中的司饮食之神。灶君本人，早期有炎帝、祝融之说。后来又衍生出很多种说法。晋以后则将其列为督察人间善恶的司命之神。自人类脱离茹毛饮血、发明火食以后，随着社会生产的不断发展，灶与人类生活有了不可分割的关系，祭拜灶神也就成为诸多拜神活动中的一项重要内容了。故《礼记·祭法》中"王为群姓立七祀"，即有一祀为"灶"，而庶士、庶人立一祀，"或立户，或立灶"。俗语有"男不拜月，女不祭灶"的说法。有的地方，女人是不祭灶的，据说，灶王爷长得像个小白脸，怕女的祭灶，有男女之嫌。


灶神像

灶神初为女神，或称为老妇，或称为美女，说法诸多。如隋杜台卿《玉烛宝典》引《灶书》称，“灶神，姓苏，名吉利，妇名搏颊”。唐李贤注引《杂五行书》又称，“灶神名禅，字子郭，衣黄衣，披发，从灶中出”。大约出于清代的《敬灶全书》则称，灶君姓张，名单，字子郭，当属男神。现在民间供奉的东厨司命定福灶君，是一对老夫妇并坐，或是一男两女并坐，即灶君和灶君夫人的画像。

中国道教兴盛之后，曾借《经说》之论，将灶神说成是一位女性老母。“管人住宅。十二时辰，善知人间之事。每月朔旦，记人造诸善恶及其功德，录其轻重，夜半奏上天曹，定其簿书。”后来逐渐发展成了既有灶君爷爷，又有灶君奶奶的说法。不同地区的灶君夫妇又由不同的人来充当的，同时伴随着当地流行的各种民间传说故事。

灶王爷的民间传说

传说灶王爷是玉帝派到民间的监察官，到了腊月二十三便要升天，去向上天的玉帝汇报这一家人的善行或恶行。玉帝听后再将这一家在新的一年应该得到的吉凶祸福命运交于灶王爷之手。对一家人来说，灶王爷的汇报实在具有重大利害关系。

旧时，差不多家家灶间都设有“灶王爷”神位。人们称这尊神为“司命菩萨”或“灶君司命”。灶王龛大都设在灶房的北面或东面，中间供上灶王爷的神像。没有灶王龛的人家，也有将神像直接贴在墙上的。有的神像只画灶王爷一人，有的则有男女两人，女神被称为“灶王奶奶”。这大概是模仿人间夫妇的形象。灶王爷像上大多数都印有这一年的日历，上书“东厨司命主”“一家之主”“人间监察神”等文字，以表明灶神的地位。两旁贴上“上天言好事，下界保平安”的对联，以保佑全家老小的平安。

另外，大年三十的晚上，灶王还要与诸神来人间过年，那天还要举行“接灶”“接神”的仪式。等到家家户户烧轿马，洒酒三杯，送走灶神以后，才轮到祭拜祖宗。

送灶，多在黄昏入夜之时举行。一家人先到灶房，摆上桌子，向设在灶壁神龛中的灶王爷敬香，并供上用饴糖和面做成的糖瓜等。有的地方，还将糖涂在灶王爷嘴的四周，边涂边说：“好话多说，不好话别说。”这是用糖塞住灶王爷的嘴，让他别说坏话。在唐代著作《辇下岁时记》中，有“以酒糟涂于灶上使司命（灶王爷）醉

酒”的记载。人们用糖涂完灶王爷的嘴后，便将神像揭下，将其和纸与烟一起升天。有些地方送灶则是晚上在院子里堆上芝麻秸和松树枝，再将供了一年的灶君像请出神龛，连同纸马和草料一块点火焚烧掉。这时整个院子被火照得通明，一家人围着火叩头，边烧边祷告：今年又到二十三，敬送灶君上西天。有壮马，有草料，一路顺风平安到。供的糖瓜甜又甜，请对玉皇进好言。

此外，有的地方送灶君时尚有乞丐数名，乔装打扮，挨家唱送灶君歌，跳送灶君舞，名为“送灶神”，以此换取食物。

送灶神这种习俗在我国南北各地都非常普遍，鲁迅先生曾写有《庚子送灶即事》诗：只鸡胶牙糖，典衣供瓣香。家中无长物，岂独少黄羊。他在《送灶日漫笔》一文中又说：“灶君升天的那日，街上还卖着一种糖，有柑子那么大小，在我们那里也有这东西，然而扁的，像一个厚厚的小烙饼。那就是所谓‘胶牙饧’了。本意是在请灶君吃了，粘住他的牙，使他不能调嘴学舌，对玉帝说坏话。”这其中的“黄羊”典故，出自《后汉书·阴识传》：“宣帝时，阴子方者至孝有仁恩。腊日晨炊，而灶神形见，子方再拜受庆；家有黄羊，因以祀之。自是巳后，暴至巨富。至识三世，而遂繁昌，故后常以腊日祀灶而荐黄羊焉。”阴子方看见灶神，杀黄羊祭祀，后来便好运连连。从此，杀黄羊祭灶的风俗就流传下来了。

唐宋时祭灶的供品相当的丰富。宋代诗人范成大的《祭灶词》对当时民间祭灶作了极其生动的描写：“古传腊月二十四，灶君朝天欲言事。云车风马小留连，家有杯盘丰典祀。猪头烂熟双鱼鲜，豆沙甘松米饵圆。男儿酌献女儿避，酹酒烧钱灶君喜。婢子斗争君莫闻，猫犬触秽君莫嗔。送君醉饱登天门，勺长勺短勿复云，乞取利市归来分。”

关于灶王，在民间流传着一个颇为有趣的故事。

据说，古代有一户姓张的人家有兄弟俩，哥是泥水匠，弟弟是画师。哥哥拿手的活是盘锅台，左邻右舍的人们都邀请他，夸奖他垒灶手艺高。时间长了便出名了，方圆千里都尊称他为“张灶王”。说来张灶王也怪，不管到谁家垒灶，如遇别人家有纠纷，他就爱管闲事。遇上吵闹的媳妇他要说，遇上凶婆婆他也要劝，就觉得自己好像一个老长辈似的。从此以后，左邻右舍有了事都要找他，大家都很尊敬他。

张灶王整整活了七十岁，寿终正寝时正好是腊月二十三日深夜。张灶王一去世，张家就乱了套了。原来张灶王是一家之主，家里事都听他吩咐，自从大哥离开人间，弟弟虽已花甲，但从未管过家务，每天只会诗书绘画。在一家无主的情况下，儿房儿媳妇都吵着要分家，画师被搅得无可奈何，终日愁眉苦脸。有天，他终于想出个好办法。就在腊月二十三日张灶王亡故一周年的祭日，深夜，画师忽然呼叫着把全家人喊醒，说是大哥显灵了。他将儿子媳妇全家老小引到厨房，只见黑漆漆的灶壁上，飘动着的烛光若隐若现显出张灶王和他已故妻子的容貌，家人都惊呆了。画师说：“我寝时梦见大哥和大嫂已成了仙，玉帝封他为‘九天东厨司命灶王府君’。你们平素好吃懒做，妯娌不和，不孝不敬，闹得家神不安。大哥知道你们在闹分家，非常气恼，



黄羊祭灶

准备上天禀告玉帝，年三十晚下界来惩罚你们。”儿女侄媳们听了这番话，惊恐不已，立即跪地连连磕头，忙取来张灶王平日爱吃的甜食供在灶上，恳求灶王爷饶恕。

从此后，经常吵闹的叔伯兄弟和媳妇们再也不敢撒泼，全家和平相处，老少皆安宁度日。这事被街坊邻友知道后，一传十，十传百，都赶来张家打探虚实。其实，腊月二十三日夜灶壁上的灶王，是画师预先绘制的。他是假借大哥显灵来镇吓儿女侄媳，不料此法果真灵验。所以当乡邻来找画师探听情况时，他只得假戏真做，把画好的灶王像分送给邻舍。如此一来，沿乡流传，家家户户的灶房都贴上了灶王像。随着时间的流逝就慢慢形成了腊月二十三给灶王爷上供、祈求合家平安的习俗。自周朝开始，皇宫也将祭灶风俗列入祭典，在全国立下祭灶的规矩，成为固定的仪式了。

节日的习俗

祭灶

祭灶节这天，也是民间的小年。因民间传说每年的腊月二十三，灶王爷都要上天向玉皇大帝禀报人们的善恶，让玉皇大帝赏罚，因此就有了所谓的送灶。人们在送灶时，会在灶王像前的桌案上供放糖果、清水、料豆、秣草，其中的后三样是为灶王升天的坐骑备料。有的祭灶时，还会把关东糖用火融化，涂在灶王爷的嘴上。这样，他就不会在玉帝那里讲他们的坏话了。另外，大年三十的晚上，灶王还要与

诸神来人间过年，那天还得举行“接灶”“接神”的仪式。

洗浴

大人、小孩都要洗浴、理发。民间有“有钱没钱，剃头过年”的说法。

婚嫁

过了二十三，民间认为诸神上了天，百无禁忌。娶媳妇、聘闺女不用择日子，称为赶乱婚。

除夕

节日由来

除夕指农历一年的最后一个晚上，即春节前一天晚，是我国传统节日中最重大的节日之一。因其常在夏历腊月二十九或三十，故将该日称为年三十。一年的最后一天叫“岁除”，那天晚上叫“除夕”。

先秦时期的逐除是除夕的最初由来，据《吕氏春秋·季冬记》记载，古人在新年的前一天用击鼓的方法来驱逐“疫疬之鬼”。据称，最早提及“除夕”这一名称的，是西晋周处撰著的《风土记》等史籍。



燃爆竹

节日传说

传说之一：熬年守岁

守岁，也叫除夕守岁，俗名“熬年”，就是在旧年的最后一天夜里不睡觉，熬夜去迎接新一年到来的一种习俗。探究该习俗的来历，在民间流传着一个有趣的故事。

远古时期，有一种凶猛的怪兽，人们管它们叫“年”，长期散居在深山密林中。它的形貌狰狞，生性凶残，专食飞禽走兽、鳞介虫豸，而且是一天换一种口味，从磕头虫一直吃到大活人，人们都谈“年”色变。后来，人们慢慢掌握了“年”的活动规律，它是每隔365天窜到人群聚居的地方尝一次鲜，而且出没的时间都是在天黑以后，等到鸡鸣破晓，它们便返回山林中去。

掌握了“年”肆虐的日期，百姓们便把这可怕的一夜视为关口来煞，称作“年关”，并且想出了一整套过年关的办法。那就是每年的这天晚上，家家户户都会提前做好晚饭，熄火净灶，再把鸡圈牛栏全部拴牢，把宅院的前后门都封住，躲在屋里吃“年夜饭”。由于这顿晚餐具有凶吉未卜的意味，所以置办得很丰盛，在吃饭前须

先供祭祖先，祈求祖先的神灵保佑，平安地度过这一夜，然后全家老小围在一起用餐表示和睦团圆。晚饭过后，谁都不敢睡觉，挤坐在一起闲聊壮胆，就这样逐渐形成了除夕熬年守岁的习惯。

守岁习俗兴起于南北朝，梁朝的不少文人都有守岁的诗文。如“一夜连双岁，五更分二年”。人们点起蜡烛或油灯，通宵守夜，象征着把一切邪瘟病疫都驱走了，期待着新的一年能平平安安、万事大吉。这种风俗一直被流传至今。

节日传说之二：万年创建历法说

相传，古代有一个名叫万年的青年，看到当时节令非常乱，产生了把节令定准的想法，但是一直苦于没有计算时间的方法。一天，他上山砍柴累了，坐在树阴下休息，树影的移动启发了他。他根据这个原理设计了一个测日影计天时的晷仪，用来测定一天的时间，后来，山崖上的滴泉又给予了他灵感，他又动手做了一个五层漏壶，来计算时间。长年累月，他发现每隔 360 多天，四季就轮回一次，天时的长短就重复一遍。

当时的国君叫祖乙，也常因天气风云的不测感到苦恼。万年知道后，就带着日晷和漏壶去见皇上，对祖乙讲清了日月运行的道理。祖乙听后龙颜大悦，感到很有道理，便把万年留下了，并在天坛前修建了日月阁，筑起日晷台和漏壶亭。祖乙希望这样能测准日月规律，推算出准确的晨夕时间，创建历法，为天下的黎民百姓造福。

有一次，祖乙去了解万年测试历法的进展情况。当他登上日月坛时，看见天坛边的石壁上刻着一首诗：“日出日落三百六，周而复始从头来。草木枯荣分四时，一岁月有十二圆。”

知道万年已经成功创建历法，亲自登上日月阁看望万年。万年指着天象，对祖乙说：“现在正是十二个月满，旧岁已完，新春复始，祈请国君定个节吧”。祖乙说：“春为岁首，就叫春节吧。”据说这就是春节的来历。

冬去春来，年复一年，万年经过长期观察和精心推算，终于制定出了准确的太阳历，当他把太阳历呈献给继任的国君时，已是满面银须。国君很是感动，为纪念万年的功绩，便将太阳历命名为“万年历”，封万年为日月寿星。从此以后，人们在过年时都会挂上寿星图，据说就是为了纪念德高望重、为中国历法做出巨大贡献的万年。



门　神

节日传说之三：贴春联和门神

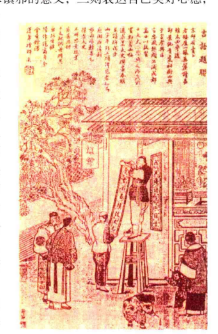
贴春联的习俗，大约始于 1000 多年前


写春联

的后蜀时期，这是有史为证的。此外根据《玉烛宝典》《燕京岁时记》等著作的记载，春联的原始形式就是人们所说的“桃符”。

在中国古代神话中，据传有一个鬼域的世界，这个世界中有座山，山上有一棵覆盖3000里的大桃树，树梢上有一只金鸡。每当清晨金鸡长鸣的时候，夜晚出去游荡的鬼魂必赶回鬼域。鬼域的大门坐落在桃树的东北，门边站着两个神人，分别是神荼、郁垒。如果鬼魂在夜间干了伤天害理的事情，神荼、郁垒就会立即发现并将它揪出来，用芒苇做的绳子把它捆起来，送去喂虎，因而天下的鬼都畏惧神荼、郁垒。于是民间就用桃木刻成他们的模样，放在自家门口，以避邪防害。后来，人们干脆在桃木板上刻上神荼、郁垒的名字，认为这样做同样可以镇邪去恶。这种桃木板后来被人们称作“桃符”。

到了宋代，人们便开始在桃木板上写对联，一则不失桃木镇邪的意义，二则表达自己美好心愿，三则装饰门户，以求美观。同时还在象征喜气吉祥的红纸上写对联，新春之际贴在门窗两边，用以表达人们希望来年福运的美好心愿。



吉语题联

一些地方的人们为了祈求一家在新的一年福寿康宁，还保留着贴门神的习俗。据说，大门上贴上两位门神，一切妖魔鬼怪都会望而生畏。在民间，门神是正气和武力的象征，古人认为，相貌出奇的人往往具有神奇的禀性和不凡的本领。他们正直、心地善良，捉鬼擒魔是他们的天性和责任。如人们所敬仰的捉鬼天师钟馗，就是这种奇形怪相。因此，民间的门神永远都相貌狰狞，怒目圆睁，手里拿着各种传统的武器，随时准备同敢于上门来的鬼魅战斗。由于我国民居的大门，通常都是两扇对开，所以门神总是成双成对的。

唐朝以后，除了以往的神荼、郁垒二将以外，人们又把秦叔宝和尉迟恭两位唐代武将奉为门神。相传，唐太宗生病，听见门外鬼魅呼号，



大过新年

彻夜不得安宁。于是他让这两位将军手持武器立于门旁镇守，第二天夜里就再也没有鬼魅骚扰了。因此，唐太宗便命人把这两位将军的形象画下来贴在门上，此后这一习俗开始在民间流传开来。

节日传说之四：七郎射“夕”

很久以前，有一个妖怪叫“夕”。这家伙专门害人，特别是看见哪家有漂亮的女孩，晚上就要去糟蹋她，完了以后还要把女孩吃了才肯罢休。老百姓对它恨之入骨，但又没有办法阻止它。

有个叫七郎的猎人，力大无穷，箭术非常好，而且他养的狗也相当的厉害，敢与任何猛兽斗。七郎见百姓被“夕”害苦了，就想为民除害。他白天带着狗到处找“夕”，找来找去就是找不到。原来“夕”白天不出来，太阳落山后它才出来害人，半夜后又不见了，也没人知道它住在哪儿。

一转眼，七郎找“夕”已经找了一年，这天已是腊月三十，他来到一个镇上，见人们都在欢欢喜喜准备过年，心想，这个镇大，人多，姑娘也多，说不定“夕”会出现。他就与镇上的人们共同商量，说“夕”最怕响声，叫大家天黑了不要睡觉，多找些敲得响的东西放在家里，一有动静就使劲敲，好把“夕”吓出来除掉。

这天晚上“夕”果然来了，他刚闯进一户人家就被发现了。这家人马上敲起了盆盆罐罐，这家一敲，整个镇子也跟着敲起来了。“夕”吓得四处乱跑，结果被七郎看见了。七郎立马放出猎狗去咬他，“夕”就跟七郎和狗打了起来。人们一听外头的

打斗声，都拿起东西敲得震天响。这时“夕”有点斗不过，想逃跑了事，哪晓得后腿被猎狗咬着不放。七郎趁机开弓猛射，一箭就把“夕”射死了。

从那以后，人们就把腊月三十叫“除夕”。除夕晚上，家家户户都要守岁、放火炮，表示驱除不祥、迎接幸福祥瑞。

节日的风俗及食俗

年夜饭

除夕这一天对华人来说是相当重要的。在中国古代，一些监狱官员甚至放囚犯回家与家人团圆过年。现在，人们在这一天准备除旧迎新，还要吃团圆饭。由此可见“团圆饭”对中国人是何等的重要。



吃年夜饭

家庭是华人社会的基石，一年一度的团圆饭充分表现出中华民族家庭成员的互敬互爱，这种互敬互爱促进一家人之间的关系更为紧密。家人的团聚往往令一家之主在精神上得到安慰与满足，老人家看到儿孙满堂，一家大小共叙天伦，就会觉得过去的关怀和抚养子女所付出的心血总算没有白费，这是何等的幸福。而年轻一辈，也正可以借此机会向父母的养育之恩表达感激之情。

孩子们在玩耍放鞭炮的时候，也正是主妇们在厨房里最忙碌的时刻，年菜都在前几天就准备好了，而年夜饭总要在年三十当天掌厨做出来。在北方，大年初一的饺子也要在三十晚上包出来。这时家家户户的砧板都在噔噔噔地响，大家都忙着剁肉、切菜。此时此刻，大街小巷传出的爆竹声，家家户户传出的砧板声，小店铺子传出的“劈劈啪啪”的算盘声和抑扬顿挫的鞭炮声，再夹杂着处处的说笑声，此起彼伏，交织成除夕欢快的乐章。

说到除夕的刀砧声，邓云乡撰写的《燕京乡土记》却记载着除夕一个十分凄凉的故事：旧社会穷人生活困难，三十晚上是个关。有户人家，丈夫到三十晚上很晚了都没有拿钱归来，家中瓶粟早罄，年货毫无。女人在家哄睡了孩子，一筹莫展，听得邻家的砧板声，心里非常的痛苦，不知丈夫是否会带点钱或东西回来，不知明天这个年该如何过。同时她还害怕自己家中没有砧板声惹人笑话，便拿刀斩空砧板，一边噔噔地斩，一边眼泪潸潸地落……这个故事让人听了，心酸至极。



火锅

吃年夜饭，是春节家家户户最热闹、最愉快的时候。大年夜，丰盛的年菜摆满桌子，阖家团聚，围坐桌旁，共吃团圆饭，心头的充实感真是难以言喻。人们在享受满桌的佳肴盛馔的同时，更加享受的是那份快乐的气氛。

年菜主要有大菜、冷盆、热炒、点心，一般少不了火锅和鱼这两样东西。火锅沸煮，热气腾腾，温馨撩人，预示着新的一年红红火火；"鱼"和"余"谐音，是象征"吉庆有余"，也有"年年有余"的意思。还有萝卜，俗称菜头，祝愿有好彩头；龙虾、爆鱼等煎炸食物，预祝家运兴旺如"烈火烹油"。最后多为一道甜食，祝福往后的日子甜甜蜜蜜，这天，即使不会喝酒的，也多少喝一点。古代，过年喝酒，非常注重酒的品质，有些酒现在已经没有了，只留下许多动人的酒名，如"葡萄酒""宜春酒""兰尾酒""桃花酒""屠苏酒""梅花酒"等。

上坟

晋西吕梁山区有一种除夕上坟的风俗，称为送年食。上坟时间一般是在除夕的下午，人们把做好的年夜饭，送到亡故亲人的坟上，让亡故的亲人与生者共同享用除夕夜的美食，从而寄托人们对亡故亲人的哀思。刘周《心泪》一诗描写的就是发生在吕梁山区除夕送年食的情景。

《心泪》

乙亥除夕，天大雪，余骑自行车，往返七十里，自县城返乡为余外祖母并亡父上坟，

俗谓送年食也。睹物伤情，吟成一绝：

冷雪冬云凄凄风，
凄凄风吹凄凄人。
两处莹台留心泪，
一生为酬廿年恩。

食俗

在古代的农业社会里，大约自腊月初八以后，家庭主妇们就开始忙着置办过年的食品了。因为腌制腊味所需的时间较长，所以必须尽早准备。我国许多省份都有腌腊味的习俗，其中以广东省的腊味最为著名。

蒸年糕，年糕因为谐音“年高”，再加上有着各种不同的口味，几乎成了家家必备的应景食品。年糕的式样一般是方块状的黄、白年糕，象征着黄金、白银，寄寓新年发财的意思。


年糕

年糕的口味因地而异。北方的年糕以甜为主，或蒸或炸，也有人干脆沾糖吃。如北京人喜食江米或黄米制成的红枣年糕、百果年糕和白年糕。河北人则喜欢在年糕中加入大枣、绿豆及小红豆等一起蒸食。山西北部和内蒙古等地，过年时习惯吃黄米粉做成的油炸年糕，有的还带有豆沙、枣泥等馅。山东人则用黄米、红枣制作的年糕。南方的年糕则甜咸皆有，例如苏州及宁波的年糕，以粳米制作，味道清淡。除了蒸、炸以外，还可以切片炒食或是煮汤。甜味的年糕以糯米粉加白糖、猪油、桂花、玫瑰、素蓉、薄荷等配料，做工非常精细，可以直接蒸食，也可以沾上蛋清油炸。

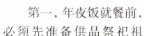
真正过年的前一夜叫团圆夜，在外的游子都要不远千里赶回家，全家人要围坐在一起包饺子过年，饺子的做法是先和面，再将其擀成饺子皮，再用皮包上馅。馅的内容简直是五花八门，有各种肉、蛋、海鲜、时令蔬菜等，正统的饺子吃法，是清水煮熟，捞起后可以用醋、蒜末、香油和酱油调制的佐料沾着吃。也有炸饺子、烙饺子（锅贴）等吃法。因为和面的“和”字就是“合”的意思；饺子的“饺”和“交”谐音，“合”和“交”又有相聚之意，所以用饺子象征团聚合欢；又取更岁交子之意，非常吉利；此外，饺子因为形似元宝，过年时吃饺子，还带有“招财进宝”的吉祥含义。一家大小聚在一起包饺子，话新春，其乐融融。

节日的禁忌



年年有余

除夕有很多的禁忌。如忌说鬼、死、杀等不吉字眼，忌打碎碗碟，忌随地便溺，忌泼污水、灯油于地，忌恶声谩语等。在大年三十到来时，人们一面欢度佳节，喜庆丰收，一面洗澡更衣、打扫卫生，以驱疫病、除恶鬼。尤其是在年夜饭时，有更多的禁忌。



第一，年夜饭就餐前，必须先准备供品祭祀祖先。请祖灵之前，家庭成员和物品必须到齐，否则就是说人不团圆、财不完整。祖灵请来之后，供桌两旁的座位，任何人不得占用，意为不能与祖先争座位；不得吵闹，更不准骂人，否则就是对祖先的不尊敬；不得把喝剩的茶水泼在地上，以免混淆了浇奠与泼水；大祭祖灵时，不得高呼小孩的名字，以免大门外无主鬼魂听到后，造成小孩夭折。正式进餐时，非常忌讳别人来打扰的，特别忌讳有人来串门，因为这叫“踩年饭”，将会使全家人不得安宁。

第二，长辈给晚辈添饭加菜，如果吃饱了不想要，不能说“不要”，而要说“有了”；如果个别茶果吃完了，要说“吃兴了”或“太多了”，而不是直接说“没有了”……这些吉利话是人们的“除夕功课”，大人要教孩子说，不然新年将会不顺。



除夕烟火

第三，吃完年夜饭后，有除夕守岁的风俗。全家欢聚一堂，围炉而坐，叙旧话新，畅谈美好的愿望，将希望寄于新的一年，因而通宵不眠。同时，要遵守一些守岁的禁忌，禁忌大声喧哗，以免惊醒恶魔；禁忌照镜子，以免见“恶魔”；禁忌将灯油泼地，倘若油味冲淡了酒味，“恶魔”便会醒来，导致祸害接踵而至；禁忌打碎器物，意谓着新年将会有“破运”，补救方式

是用红纸包起，口中念“岁岁平安”等吉祥话，并放在神案上数天，即可化解灾难。















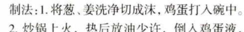
压岁钱种种

除夕是去旧迎新的时候，尤其惧怕恶鬼与疫病。因此，人们的除夕禁忌，是源于对年传统的特殊认识。人们把这么多的除夕禁忌看得如此重要，集中地体现了人们趋吉避凶、祈求平安、祈盼幸福的心理需求。在与时俱进的年代，人们除夕的禁忌也在不断地变化着，朝着科学、健康、和谐的方向前进。

附：春节食谱

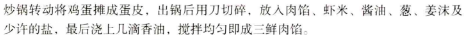
平安水饺

原料：面粉 200 克，鸡蛋 2 个，虾仁 30 克，瘦猪肉馅 50 克，葱、姜各少许，酱油適量，盐 2 克，香油少许。



制法：1. 将葱、姜洗净切成沫，鸡蛋打入碗中。

2. 炒锅上火，热后放油少许，倒入鸡蛋液，炒锅转动将鸡蛋摊成蛋皮，出锅后用刀切碎，放入肉馅、虾米、酱油、葱、姜沫及少许的盐，最后浇上几滴香油，搅拌均匀即成三鲜肉馅。



剁菜：选择自己喜欢的蔬菜，一般用大白菜加少许韭菜。大白菜先在开水里烫一下，捞出切碎后倒入锅中，浇上食油，洒上切成细粒的韭菜一起拌匀。再倒入肉馅搅拌，最好浅尝一下味道咸淡，如有必要再加点盐搅匀，饺子馅就做好了。

注意：有人习惯于把蔬菜挤汁后再拌馅，这样营养和鲜味都会大大降低。在菜汁不是太多的情况下，只需在剁碎的菜里拌上油，被一层油膜包裹，遇到盐就不易出水了。

4. 擀皮：取出醒好的面团，分成大小均匀的几份，先拿一份，剩下的放回盆中，用盖子盖好，或者用毛巾盖也成，防止水分蒸发。将这一小份面团，揉成长条状（圆柱型），用刀切成一小段一小段（宽度 2.5cm 左右），将每段搓成扁平状。拿擀面杖擀的时候，注意中间厚边缘薄，中间厚防止饺子馅漏，边缘薄吃起来口感好。

注意：饺子皮不要一下擀很多，看包饺子的速度，一般多五六个即可，要不时间长皮干了就不好包了。

5. 煮：锅中放清水，旺火烧开后，放入生饺子，一边放一边搅动，以防粘锅。沉在锅下部的饺子层的高度与其上面的水层的厚度，以不超过 3:2 为宜。饺子过多，易破，并加锅盖。整个过程保持旺火。水再开时，此时饺子应当都漂在水面，加少许凉水，使翻滚的汤终止翻滚，搅动。水又开，再加少许凉水，搅动。水再开，即可用漏勺把饺子捞出。

年年有余

原料：黄鱼、糖、醋、番茄酱、葱花、茄粉、蒜米、笋丁等。

制法：将黄鱼切十字花刀，下八成油炸熟捞出，锅留底油，下上述调料，勾芡，淋在鱼身上即成。

年糕

原料：红年糕、白年糕、糖、水、茄粉

制法：将红、白年糕切成长方形块状，沾上茄粉下过油，捞出摆放在盘中。锅中放入糖水，待糖融化时勾芡淋在年糕上即成。

八生火锅

原料：虾仁、海蛎、鲜鱿、生鱼片、青蛾、鲟条、胫花、芹菜丝、香菇、粉丝等

制法：将调好味的火锅烧开，随心所欲，涮入锅中即可。

什锦太平燕

原料：鹌鹑蛋 10 个，肉燕、胫花、香菇、冬笋、肚片、萝卜、西芹、盐、味精、绍酒、麻油

制法：将鹌鹑蛋、肉燕调好味倒入碗中，将上述原料切片、过水之后捞出，淋上绍酒、麻油，摆在原料上即成。

炒芥菜和春卷也是年夜饭里必不可少的。芥菜寓意发财。

在吃年夜饭的时候，我们不能忘记准备这顿盛宴的家庭成员，因为，从准备到制作需要几天的时间，而且在除夕夜当天，这些家庭成员为了其他人吃得开心、吃得热闹仍然在不停地忙碌。



放炮竹剪纸

儿童节

节日介绍

儿童是国家的未来，是民族的希望，给所有儿童创造良好的家庭、社会和学习环境，让他们健康、快乐、幸福地成长，一直是世界各国努力的目标，一年一度的“六一国际儿童节”就是专门为儿童们设立的节日。

新中国成立后，于 1949 年 12 月 23 日中央人民政府政务院规定，将中国的儿童节与国际儿童节统一起来。1950 年 6 月 1 日，新中国的小主人们迎来了第一个国际



新中国第一个儿童节

儿童节。

在中国产生的背景

在中国解放前，广大劳动人民的子女却被剥夺了受教育的权利，也被剥夺了欢乐的童年。新中国成立后，尽管解放初期物质条件不足，困难重重，党和政府还是重视儿童的健康成长和全面发展。1949 年 11 月，国际民主妇联理事会决定，6 月 1 日为国际儿童节。刚成立不久的中华人民共和国中央人民政府，也决定将这一天定为中国儿童的节日。党中央对新中国的第一个儿童节非常重视。为了筹备庆祝六一儿童节，响应民主妇联等团体发出的“保卫儿童权利、争取和平”呼吁书，我国 11 个人民团体和中央人民政府有关部门，专门组成了筹备委员会。毛泽东亲自挥笔题词：“庆祝儿童节”。朱总司令向儿童们发出了殷切的希望：“新中国的儿童，要爱祖国、爱科学、爱劳动，准备好好的建设新中国。”周恩来、宋庆龄、刘少奇、邓颖超等党和国家领导人也都纷纷为孩子们题词。

这一天，5000 名儿童聚集在北京中山公园音乐堂，庆祝自己的节日，苏联、朝鲜等国家的小朋友和母亲们，也应邀出席了联欢会。朱总司令非常关心孩子们的健康成长，他说：“你们的年龄，现在虽然还小，但要努力学习，学会各种科学知识，并把自己的身体锻炼得强壮，准备参加建设新中国的工作，把贫穷的落后的中国变成有高度文化的强大工业基础的中国。”

从这以后，每到“六・一”，全国各地都会为少年儿童举行各种形式的庆祝活动。党和政府为了少年儿童的健康成长，给他们提供和创造了良好的生活和学习环境，使得新中国的孩子们在党的阳光下茁壮成长。

世界各国的儿童节

中国：从 1949 年开始，中华人民共和国正式定每年 6 月 1 日为国际儿童节。学校一般会为此组织相关的集体活动，并要求学生正式着装，一般是普及的校服，之前是白衬衣蓝线裤，现在的校服五花八门，各个地方都不相同。民间庆祝的方式多以送玩具礼物给小朋友，或陪小孩出外吃大餐或游玩。香港现时虽属共和国一部分，但民间在约定俗成下，其儿童节的日期仍保留与中华民国一致的 4 月 4 日。

巴西：巴西的儿童节在 8 月 15 日，这一天正好也是巴西的“全国防疫日”。所以，每到这个日子，各地的医生们都要为孩子们看病，还要给 5 岁以下的儿童注射预防



国际儿童节

小儿麻痹症的疫苗。另外，巴西的10月12日——“圣母显灵日”也常常被当作儿童节，全国会有一些庆祝活动。

韩国：韩国的儿童节是5月5日。每年节日来临之前，韩国的父母们就开始给自己的孩子准备他们最希望拥有的礼物，各大百货商场也会纷纷进行各种促销活动。据一些相关调查发现，越来越多的韩国儿童最渴望的儿童节礼物是手机，其次才是游戏机、电脑、书籍、玩具和宠物等。

俄罗斯：俄罗斯是六一节的诞生地，其儿童节和国际完全“合拍”，时间是6月1日。每当儿童节来临的时候，俄罗斯各地的孩子们都会兴高采烈地欢度自己的节日，还会表演一些民族歌舞，学校里则会举行各种庆祝活动。

伊斯兰国家：在伊斯兰六一节被称为快乐的“糖果节”。大多数伊斯兰国家都将斋月后第14天定为“糖果节”，对孩子们来说，也是最快乐的儿童节。“糖果节”一般为期三天，小朋友们三五成群，到附近的各家各户索要糖果。按照当地民俗，大人们不能拒绝儿童的要求，所以孩子们这一天总是能欢天喜地，满载而归。

日本：日本是世界上庆祝儿童节次数最多的国家，他们一年要庆祝三次儿童节，而且庆祝方式特别的有趣，充满了浓浓的日本风情。3月3日女孩节；这个节日是专门为日本的小女孩设立的；5月5日男孩节；11月15日“七五三”儿童节，在日本习俗里，小朋友的三岁、五岁和七岁是他们特别幸运的三个年纪，所以每年的11月15日，会为这三个年纪的孩子专门热闹地庆祝一番。这一天，小朋友会穿上最好的

传统和服，还会背上一个画了松树、乌龟或鹤等图案的小纸袋，纸袋里装满了父母买的糖果和玩具。穿戴整齐后，父母会带小朋友上日本神社，祈求并感谢神明给小朋友带来健康和快乐。

印度：印度将独立后的第一任政府总理庄亚鲁的诞辰纪念日 11 月 14 日作为儿童节，在这个特别的日子里，印度的儿童会有各种民族气息浓郁的音乐、舞蹈表演，同时政府还会出面组织一些庆祝活动。

瑞典：欧洲国家瑞典也把儿童节分得比较细，每年的 8 月 7 日是“男孩节”，又称为“龙虾节”，意思是鼓励全国的小男孩学习龙虾的勇敢精神。这一天，孩子们要打扮成龙虾的样子，表演一些非常活泼可爱、有趣的节目。瑞典的“女孩节”则是 12 月 13 日，又叫“露西娅女神节”。露西娅是瑞典传说中专门保护女孩的女神，每到这个节日，女孩子都要打扮成女神的模样，为其他孩子做好事。

哥伦比亚：中美洲国家哥伦比亚将每年的 7 月 4 日定为儿童节。儿童们常常戴上各式各样的假面具，扮成小丑的样子在街头玩耍，十分开心。商店里大量出售玩具，大大小小的影剧院也为孩子们免费开放。

非洲国家：非洲西部的大多数国家都有专门的“儿童狂欢节”，而且往往持续一个月。非洲人历来能歌善舞，在“儿童狂欢节”里，尽管人们的生活条件有好有坏，但所有孩子都会尽情欢乐，到处都是一番热闹的景象。



国际儿童节

土耳其：这个节日来自土耳其独立战争期间——1920 年土耳其国民大会的召开日期。1929 年，根据儿童保护组织的建议，这一天被定为儿童节。从 1986 年起，土耳其政府开始在 4 月 23 日庆祝国际儿童节。土耳其人叫“国家主权及儿童日”。

美国：美国的儿童节在 10 月 31 日这一天，这天美国儿童们要参加学校、家庭及社区为他们组织的节目晚会及娱乐活动，活动将持续一夜。

德国：冷战期间，东西德国在儿童节的做法上是迥然不同的。首先，日期不一样。东德（民主德国）定在 6 月 1 日，西德（联邦德国）定在 9 月 20 日；其次，叫法也不同：东德称作“国际儿童节”，西德称为“世界儿童节”。最后，节日的传统也有区别。在民主德国，儿童节开始于 1950 年，一直延续至今。这一天是孩子们一年中最开心的日子。他们往往会收到家长的祝福和礼物，在学校里也会举行多种特别的庆祝活动，例如郊游。在联邦德国，儿童节并没有特别的意义，许多人甚至都不知道这个节日的存在。随着 1990 年德国的统一，西德地区的儿童节日期和名称成为全德国官方的统一标准。然而在东德的许多地区，人们仍然无法改

变旧有的习惯和称呼。因此，在每年的6月1日，许多家长仍然会和孩子一起庆祝儿童节的到来。

伊拉克：伊拉克的孩子们比起上述国家的儿童就比较可怜了，当许多国家的小朋友在欢庆儿童节的时候，伊拉克大多儿童根本都不知道世界上还有一个属于他们自己的节日。他们仍一如既往，或在学校上课，或在作坊打工，或沿街乞讨。在被忽略的儿童节里，伊拉克幼儿园、小学里没有任何节日气氛，也不会有任何庆祝活动。

青年节

五四青年节是为纪念1919年5月4日中国学生爱国运动而设立的节日。

五四青年节的由来背景1918年11月11日，延续4年之久的第一次世界大战以英、美、法等国的胜利和德、奥等国的失败而告一段落。1919年1月，获胜的协约国在巴黎凡尔赛宫召开和平会议。中华民国作为战胜国也参加了会议。中华民国代表在会上提出废除外国在华特权，取消二十一条等正当要求，但都遭到了拒绝。会议竟决定让日本接管德国在华的各种特权。对这丧权辱国的条约，懦弱的中华民国代表居然准备签字承认。消息传来，举国震怒，群情激愤。以学生为先导的五四爱国运动就如火山爆发一般地开始了。

1919年5月4日，北京的青年学生为了抗议帝国主义国家在巴黎和会上支持日本对我国的侵略行动，北京3000多名学生在天安门前集会，举行了声势浩大的游行示威。他们高呼“还我青岛、外争国权，内惩国贼”等口号，呼吁各界人士行动起来，最后发展成为全国人民参加的反帝反封建的爱国运动。上海、南京等地的工人纷纷举行罢工或示威。在全国人民的压力下，北洋政府被迫释放被捕学生，罢免曹汝霖等人的职务，并指令巴黎参加会议的代表拒绝在和约上签字。

“五四”运动体现了中国人民坚持民族独立、争取民主自由的坚强意志，标志着中国新民主主义革命的开始。1949年国务院正式宣布每年的5月4日为中国青年节。

建党节

每年公历七月一日是建党节，是为了纪念中国共产党成立。1917年俄国十月革命胜利后，马克思主义迅速传遍了我国。经过“五四”爱国运动，最早接受马列主义的革命知识分子毛泽东、陈独秀、李大钊、董必武等人，在各地相继成立共产主义小组，宣传马列主义，从事工人运动。



建党节

在列宁领导的共产国际的积

极帮助下，1921 年 7 月各地共产主义小组派出代表到上海召开了中国共产党第一次代表大会。后因被帝国主义密探发现，会议转移到浙江嘉兴南湖的一只游船上继续进行。参加会议的有李达、张国焘、李汉俊、董必武、刘仁静、毛泽东、陈潭秋、王尽美、何叔衡、陈公博、邓恩铭、周佛海、包惠僧，共 13 人，代表全国各界的 57 名党员出席了会议。此外，参加会议的还有共产国际代表马林，赤色职工国际代表尼柯尔斯基。大会通过了党的章程，选举陈独秀为总书记，宣告中国共产党正式成立。

从此，在中国出现了完全新式的以共产主义为目的以马列主义为行动指南的统一的工人阶级政党。中国共产党的诞生，开辟了中国历史发展的新纪元，使中国革命的面貌焕然一新。抗日战争时期，由于环境困难，不能查记“一大”召开的准确日期（后经过考证，“一大”召开的时间为 1921 年 7 月 23 日），因此 1941 年党中央决定将第一次召开的“一大”确定为 1921 年 7 月 1 日，将其作为党的生日和纪念日。

节日这天的庆祝活动有以下十项：



建党节

1. 召开建党周年纪念大会。设主会场和分会场，分会场进行电视直播会议实况；

2. 组织开展以“党员找组织、组织找党员”为主题的非公企业党建工作推进月活动；

3. 组织开展“当优秀公仆、创一流事业”征文活动；

4. 举办入党积极分子培训班和新党员宣誓仪式；

5. 召开党务干部座谈会；

6. 各基层党组织召开一次民主生活会；

7. 评选和表彰先进基层党组织和优秀共产党员；

8. 开展送温暖活动，各基层党组织开展走访慰问困难党员活动，机关组织青年党员走访慰问建国前老党员活动；

9. 组织两级干部和党员骨干观看党风廉政教育专题片；

10. 举办“辉煌的五年，历史的跨越——喜迎党的十七大”图片展。

建军节

每年的八月一日是中国人民解放军建军纪念日，因此也叫“八一”建军节。

节日由来

1927 年 4 月 12 日和 7 月 15 日，蒋介石、汪精卫先后在南京和武汉发动“清共”行动后，中共中央在汉口召开了临时政治局常委会议，决定利用共产党掌握和影响下



八一建军节

的国民革命军在南昌举行武装起义，并指派周恩来为起义领导机关前敌委员会书记。

7月27日，周恩来召集朱德、刘伯承、彭湃、恽代英、聂荣臻、叶挺以及江西党组织负责人在南昌召开了一次重要的会议，成立了以刘伯承为参谋团长，周恩来、叶挺、贺龙为委员的参谋团，下设起义军总指挥部，由贺龙任总指挥，叶挺任前敌总指挥。

8月1日凌晨2时，周恩来、朱德、叶挺、刘伯承、贺龙等指挥的各个起义军向驻守南昌的国民党军队发动了进攻，经过四个多小时的激战，歼敌3000余人，缴获枪支5000余支，子弹百万余发，大炮数门，迅速占领了南昌城。当天上午，在南昌举行了共产党中央委员、各省区特别市和海外各党部代表联席会议，通过了《中央委员宣言》，成立了由周恩来、宋庆龄、叶挺、贺龙、朱德等25人组成的中国共产党革命委员会。会议还通过了《八一起义宣言》等文件，提出了"打倒帝国主义""打倒新旧军阀""实行耕者有其田"等革命口号和政治纲领。同时对起义部队进行了整编，仍沿用国民革命军第二方面军番号，以贺龙兼代总指挥。因敌以重兵进攻南昌，中共前委决定根据中共中央的预定计划，起义部队于8月3日至6日先后撤离南昌，挥师南下，取道临川、宜黄、广昌，直奔广东潮汕地区。

起义部队在江西瑞金、会昌打垮了国民党反动军队的堵截，然后经过福建的长汀、上杭和广东的大浦，并于9月下旬占领了潮州、汕头，主力部队经揭阳向汤坑西进。10月初，西进部队和留守潮汕的部队遭到优势敌军的围攻，起义部队大部分被打散，一部分突围到了海陆丰，与当地的农民武装会合；另一部分由朱德、陈毅率领经赣南、粤北转入湘南，拉开了游击战争的序幕。1928年1月在湘南地方党组织和农民武装的配合下，在宜章举行了"年关起义"。由于遭到优势敌军的"协剿"，起义部队和农民武装撤出湘南，于同年4月到达井冈山与毛泽东率领的部队胜利会师，组成中国工农革命军第四军，后改称工农红军第四军。

起义成功后，中共前委按照中共中央关于这次起义仍用国民党左派名义号召革命的指示精神，发表了国民党左派《中央委员宣言》，揭露蒋介石、汪精卫背叛革命的种种罪行，表明了拥护孙中山"三大政策"和继续反对帝国主义、封建军阀的斗争决心。8月1日上午，召开了有国民党中央委员、各省区特别市和海外党部代表参加的联席会议，成立了中国国民党革命委员会，推举邓演达、何香凝、宋庆龄、吴



八一建军节

玉章、谭平山、林伯渠、贺龙、周恩来、叶挺、李立三、张国焘、徐特立、恽代英、郭沫若、彭湃等25人为委员。革命委员会任命吴玉章为秘书长，任命周恩来、叶挺、刘伯承、贺龙等组成参谋团，作为军事指挥机关，刘伯承为参谋团参谋长，郭沫若为总政治部主任，并决定起义军仍沿用国民革命军第二方面军番号，贺龙兼代方面军总指挥，叶挺兼代方面军前敌总指挥。所属第11军（辖第24、第25、第10师），叶挺任军长、聂荣臻任党代表；第20军（辖第1、第2师），贺龙任军长、廖乾吾任党代表；第9军，朱德任副军长、朱克靖任党代表。全军共2万余人。8月2日，南昌市各界群众数万人聚集在一起，庆祝南昌起义的伟大胜利和革命委员会的成立。会后各界青年踊跃参军，仅报名的学生就有数百人。

南昌起义后，汪精卫急令张发奎、朱培德等部向南昌进攻。中共前委按照中共中央原定计划，决定率起义军向广东进军，计划以广东为基地再次组织北伐。8月3日至6日，起义军分批撤出南昌，沿抚河南下。起义军进至进贤县时，第10师师长蔡廷锴驱逐在该师工作的共产党员，率部折向赣东北，脱离起义军。由于起义军撤离南昌比较仓促，部队未经整顿，加上酷暑远征，部队减员较多，7日到达临川时，总兵力约1.3万人。8月下旬，起义军在瑞金、会昌地区击破国民党军钱大钧、黄绍竑等部的拦阻，歼敌6000人，缴获枪2500余支（挺）。同时，起义军的伤亡也近2000人。

会昌战斗后，起义军陆续折返瑞金，改道东进，沿福建省的汀江、韩江南下。9月22日，第11军第25师占领广东省大埔县三河坝，主力继续南进，于23日占领潮安（今潮州）、汕头。在这期间，驻广东的国民党军第8路军总指挥李济深令钱大钧残部牵制第25师，令黄绍竑部经丰顺进攻潮安，令陈济棠、薛岳部3个师1.5万余人组成东路军，由河源东进，寻起义军主力决战。根据上述情况，中共前委决定，

第20军新建的第3师随革命委员会驻守潮汕地区，集中主力6500余人迎击东进的敌人。9月28日，起义军主力在揭阳县山湖（玉湖）附近地区同东路军遭遇，将其击溃，继续向汤坑推进，在汾水村地区与敌人又进行了一场激战，至30日，起义军伤亡2000余人，无力再战，遂向揭阳撤退。当日晚，黄绍竑部攻占潮安。10月3日，起义军主力在流沙与由潮汕撤出的革命委员会会合，继续向海丰、陆丰地区撤退，在经过流沙西南钟潭村附近的莲花山时，再次遭到东路军的截击，经过一阵激战后失败了，部队大部溃散。革命委员会和起义军领导人分散转移，余部1300余人进入海陆丰地区。驻守三河坝的第25师，在给钱大钧部以重大杀伤后，向潮安转移，10月5日在饶平县境同由潮汕撤出的第3师一部会合。此后，这两支部队在朱德、陈毅率领下，转战闽粤赣湘边，最后保存起义军约800人，参加了湘南起义，并于1928年4月到达井冈山革命根据地同毛泽东领导的湘赣边界秋收起义部队会合。

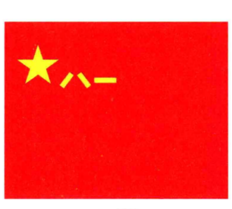
这是一次长途行军，从南昌出发，经抚州、宜黄、广昌、石城、瑞金、会昌、长汀、上杭、大埔，直到9月23、24日占领潮州、汕头，整整走了一个多月，而先头部队则已进入海陆丰地区。沿途在瑞金以北的壬田寨打了一次胜仗，在会昌又打了一次胜仗，歼灭敌人一个多师。警卫队的战士们虽然万分疲劳，但异常兴奋，始终保持着高涨的情绪，保卫着起义军领导机关——革命委员会的安全。占领潮州后，警卫队的一个排奉命留在那里，负责后勤部门和物资仓库的管理。撤出潮州后，东渡到韩江，继续向饶平方向前进。到饶平时，警卫队与朱德同志已率领25师和九军教导团会合在一起了。

接下来，在朱德、陈毅同志领导下，开始向闽赣方向作战略转移。这又是一次长途行军，经饶平、平和、大埔、永定、武平、信丰到达南康、大庾地区。由于连续行军作战，部队减员很大，加上一些意志不坚定的战士和干部，对革命产生动摇，陆续离开了部队，到南康时还剩下1000多人，到达大庾时只剩七八百人，因为部队成分不纯，加之基层党员太少，沿途军纪不好，便将部队整编为一个团，朱德同志任团长，陈毅同志任团指导员。他们亲自整顿部队纪律，加强政治工作，将坏分子淘汰了，留下来的同志更加坚定了自己的革命信念。形势变化得极快，快到旧历年的时候，由朱德和陈毅领导的军队进入了湖南的宜章，消灭了该县反动武装以后，便公开打土豪、分田地，建立苏维埃政权，正式打起了镰刀、斧头的红旗，举行了轰轰烈烈的湘南起义。南昌起义，由于客观上敌人力量过于强大，主观指导上缺乏经验，没有和湘、鄂、赣地区的农民运动相结合，没有开展土地革命战争，而是孤军南下广东，企图打开海口，争取外援，重建革命根据地，再次举行北伐，加之两次分兵，不能集中兵力歼敌，成为敌人各个击破原因，最后遭至失败。但这次起义的伟大历史功绩是不可磨灭的。它在全党和全国人民面前树立了一面鲜明的武装斗争旗帜，充分地表现了中国共产党和中国人民不畏强敌、前仆后继的革命精神。它以实际行动批评了陈独秀的右倾投降主义，沉重地打击了国民党反动派的嚣张气焰，极大地鼓舞了全国人民的革命斗志。它对创建伟大的人民军队作出了重大的贡献。

南昌起义，是中国共产党直接领导的具有全局意义的一次武装暴动。它打响了武装反抗国民党反动派的第一枪，表现了中国共产党把中国革命进行到底的坚定立场，标志着中国共产党独立地创造革命军队和领导革命战争的开始。1933年7月11日，中华苏维埃共和国临时中央政府根据中央革命军事委员会6月30日的建议，决定8月1日为中国工农红军成立纪念日。第一个“八一”建军节庆祝活动在瑞金城南举行。从此，8月1日成为中国工农红军和后来的中国人民解放军的建军节。

军旗

军旗，是象征军队或建制的旗帜。中国人民解放军军旗为红色，上缀金黄色的五角星及“八一”两字，表示中国人民解放军自1927年8月1日南昌起义以来经过艰苦卓绝的长期斗争，终于在党的领导下取得了中国革命的伟大胜利。



八一军旗

军旗可以授予团级以上部队和院校，授旗时可以举行仪式。

军旗主要用于参加典礼、检阅、隆重集会、游行等场合，由掌旗员掌握军旗，左右各有一名护旗兵，位于部队的前列。

中国人民解放军军旗是中华人民共和国武装力量的标志，是中国人民解放军荣誉、勇敢和光荣的象征。它激励全体指战员牢记自己的神圣职责，忠于祖国，忠于人民，忠于党，不惜牺牲自己的生命来捍卫祖国的神圣领土和尊严。

教师节

节日由来

尊师重教是中国的优良传统，早在公元前11世纪的西周时期，就提出“弟子事师，敬同于父”，古代大教育家孔子更是留下了“有教无类”“温故而知新”“学而时习之”等一系列至理名言。传道授业解惑的教师，被中国人誉为人类灵魂的工程师。

早在1932年，民国政府曾规定6月6日为教师节，解放后废除了6月6日的教师节，将“五一国际劳动节”作为教师节，但教师节没有独特的特点，也没有单独的活动。

此后，花费5年的时间才将教师节建立。1981年3月，中国人民政治协商会议第五届全国委员会第四次会议上，中国民主促进会的17位政协委员联名提交了一份提案。案由：建议确定全国教师节日期及活动内容案。提案人：徐伯昕、吴贻芳、史念海、李霁野、张明养、叶至善、徐楚波、郑效洵、马力可、霍懋征、葛志成、方明、巫宝三、张景宁、叶圣陶、雷洁琼、柯灵（此为原件签名顺序）。理由：教师担负着



感恩教师节

培养四化建设人才的重任，应当享有崇高的社会地位。

1981 年 12 月，中共中央书记处习仲勋书记接见参加全国中小学工会思想政治工作会议的代表时，方明和教育部张承先副部长一起向习仲勋提出建立教师节的事，习仲勋便问解放前是否有教师节，方明告诉他 6 月 6 日是解放前的教师节，并介绍了 1949 年 6 月 6 日陈毅同志参加上海解放后庆祝教师节的情况。习仲勋听后建议教育部和全国教育工会联合起来写报告请示中央。

1982 年 4 月，教育部党组和全国教育工会分党组联合，由张承先和方明共同签发的“关于恢复‘教师节’的请示报告”送中央书记处，报告中还建议了以 5 月 5 日——马克思的诞辰日为教师节。

1983 年 3 月全国政协六届一次会议上，方明和民进 18 位政协委员联名再次提出“为提高教师的社会地位，造成尊师重教的社会风尚，建议恢复教师节案”。全国政协审查的意见如下：“建议由中共中央宣传部会同教育部研究办理。”同年 9 月，中宣部办公厅致函教育部办公厅，经研究政协一次会议方明等同志的提案，同意恢复教师节。1983 年 12 月，由教育部何东昌部长和方明共同签发的教育部党组和全国教育工会分党组“关于恢复‘教师节’的请示”送至中央宣传部。



教师节

1984 年 10 月，万里、习仲勋等中央领导对教育部党组和全国教育工会分党组的请示圈阅。1984 年 12 月，教育部党组和全国教育工会分党组“关于建立‘教师节’的报告”送中央书记处并报国务院。报告中说：“根据中央领导同志的指示精神，我们进行了研究，建议确定每年 9 月 10 日为教师节，在新学年开始，新生一入学，即开展尊师活动。……如中央和国务院原则上同意建立‘教师节’，我们建议由国务院提请全国人民代表大会常务委员会批准颁布。”

1985 年 1 月，国务院总理在全国人大常委会上提出建立教师节的议案，全国人

大常委会通过了这一议案，终于确定了每年的9月10日为教师节，1985年9月10日为新中国的第一个教师节。

而将教师节定在9月10日是考虑到全国大、中、小学新学年开始，学校要有新的气象。新生入学开始，即尊师重教，可以给“教师教好、学生学好”创造良好的气氛。1985年9月10日，是中国恢复建立第一个教师节，从此以后，老师便有了自己的节日。从此以后，每年的教师节成为了人们生活中的一件大事，尊师重教成为了一种美德。

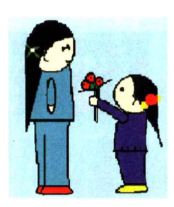
节日邮票

1986年9月10日，为宣传教师节重大而深远的意义，原邮电部发行了一套由张磊设计的“教师节”纪念邮票。全套1枚，面额8分，影写版，齿孔11度，背面刷胶。邮局全张枚数56，经北京邮票厂印刷的。票幅规格40mm×27mm。

邮票的图案由黑板、讲台和献给老师的鲜花组成，不仅概括地表现出了教师特殊的工作环境，而且也表达了全国人民和学生对教师的尊敬之情。黑板上显出几道淡淡的白色粉笔痕迹，仿佛刚刚擦完黑板，老师马上就要开始讲授新的一课，突出表现了教师辛勤劳动的精神风貌。票名、铭记和面值等文字设计在黑板的左上角，而且采用黄色与白色，既像老师自然书写在黑板上的文字，增强了黑板的实体感，又和画面下部的白色粉墙和黄色讲台相呼应，具有一种和谐美。讲台上放了一束鲜花，献给人民教师，构思新颖，洋溢着节日的气氛。

世界各地的教师节

香港于1997年主权移交前，教师节跟随中华民国的习惯定于每年的9月28日；主权移交后则跟随中华人民共和国改为每年的9月10日。


感恩教师节

台湾现在于每年9月28日庆祝教师节，此日也是中国古代教育先驱孔子的诞辰。教师节最早由国立中央大学在1931年发起建立，日期为6月6日，1932年被国民政府教育部确定为全国教师节；1939年教育部改定孔子诞辰日8月27日为教师节。后来经数次考证专家将孔子诞辰换算为公历应为9月28日。故于1952年由国民政府行政院提请总统明令：孔子诞辰及教师节合并为9月28日，以纪念至圣先师和慰劳教师们的辛劳。

阿尔巴尼亚的教师节是每年的3月7日，正好在妇女节的前一天。在教师节这天，阿尔巴尼亚放假一天。

捷克、斯洛伐克的教师节定于每年的3月28日，这天前后的一周之内，全国广泛而隆重地举行尊师重教活动。学生们会在教师节这天给他们的老师送花；国家向优秀教师颁发勋章或授予荣誉称号等。

印度的教师节是9月5日，同时也是为了纪念印度第二位总统，因为他也是一位教育家。在传统上，印度在教师节这天，学校教书的工作是交给较高年级的学生负责，让老师们休假一天。

美国的教师节是每年五月份第一个完整星期中的星期二，是个放假的节日。

韩国的教师节是5月15日，在这天，学生们会送给老师们康乃馨，并和老师一起度过欢愉的一天。

新加坡的教师节是9月1日。这天新加坡所有的学校都放假一天。

委内瑞拉将每年的1月15日定为教师节。这天除庆祝大会外，还有向教师献花等敬师活动。

泰国的教师节定在每年的1月16日。节日这天全国学校放假，隆重庆祝。各地的庆祝仪式上，还会向当年退休和刚参加工作的教师颁发奖状和献花。

从1971年2月24日起，苏丹全国实行教育改革，并将这天定为教师节。中、小学一律放假一天，以示庆祝和纪念。

拉丁美洲的教师节为9月11日，这个节日是在1943年巴拿马所举行的泛美教育会议上所制定的。这天也是阿根廷教育家萨未恩托的逝世纪念日。许多拉丁美洲国家也会根据自己国家的历史，设立教师节。在巴西，教师节是每年的10月15日；墨西哥的教师节始于1917年的9月，由国家议会颁布5月15日为教师节，并于1918年首次庆祝。

德国的教师节是每年的6月12日，各地会开展各种尊师敬师的活动。

匈牙利将每年6月的第一个周一定为教师节。节前，国家要召开教师代表大会，表彰一批优秀的教育工作者，有的还颁以重奖。

朝鲜的教师节是为了纪念金日成主席1977年9月5日发表《社会主义教育提纲》。

印度每年的9月5日定为教师节，而每年11月14日的印度儿童节同时定为印度儿童教育工作者的节日。

前苏联的教师节是每年10月的第一个周日。



开国大典

国庆节

节日由来

1949年10月1日，是新中国成立的纪念日。这里应该

说明一点，在许多人的印象中，1949 年 10 月 1 日在北京天安门广场举行了有数十万军民参加的中华人民共和国开国大典。其实，人们头脑中的这一印象并不准确。因为，1949年10月1日在天安门广场举行的典礼是中华人民共和国中央人民政府成立的盛典，并不是开国大典。实际上，中华人民共和国的“开国”也就是说中华人民共和国的成立，早在 1949 年 9 月 21 日就已经宣布过了。当时也不叫“开国大典”，而是称作“开国盛典”。这一天，中国人民政治协商会议筹备会主任毛泽东在政协第一届会议上所致的开幕词中就已经宣告了新中国的诞生。

那么 10 月 1 日的国庆又是怎么回事呢？在中国人民政治协商会议第一届全国委员会第一次会议上，许广平发言说：“马叙伦委员请假不能来，他托我来说，中华人民共和国的成立，应有国庆日，所以希望本会决定把 10 月 1 日定为国庆日。”毛泽东说：“我们应作一提议，向政府建议，由政府决定。”1949 年 10 月 2 日，中央人民政府通过《关于中华人民共和国国庆日的决议》，规定每年 10 月 1 日为国庆日，并以这一天作为宣告中华人民共和国成立的日子。

从此，每年的 10 月 1 日就成为全国各族人民隆重欢庆的节日了。

节日庆典

1949 年 10 月 1 日中华人民共和国成立后，国庆的庆祝形式也是经过了好多次变化。

在新中国成立初期（1950 ~ 1959 年），每年的国庆都会举行大型庆典活动，同时还有阅兵。1960 年 9 月，中共中央、国务院本着勤俭建国的方针，决定改革国庆制度。此后，自 1960 ~ 1970 年，每年的国庆都只是在天安门前举行盛大的集会和群众游行活动，没有举行阅兵。



国庆焰火

1971 ~ 1983 年，每年的 10 月 1 日，北京都以大型的联欢活动等其他形式庆祝国庆，这时已经没有群众游行活动了。1984 年，国庆 35 周年，举行了盛大的国庆阅兵和群众庆祝游行。在此后的十几年间，均采用的是其他形式庆祝国庆，没有再举行过国庆阅兵式和群众庆祝游行。1999 年 10 月 1 日，国庆 50 周年，举行了盛大国庆阅兵式和群众庆祝游行。这是中华人民共和国在 20 世纪举行的最后一次盛大国庆庆典。2009 年 10 月 1 日，为庆祝中华人民共和国成立 60 周年，国务院、中央军委在天安门广场举行盛大阅兵式和群众游行活动。游行结束后，人们经常聚在公园或公共场所共同欢度节日，尽

情欢歌畅饮。

新中国成立以来，在国庆庆典上共进行过 14 次阅兵。分别是 1949 年至 1959 年间的 11 次和 1984 年国庆 35 周年、1999 年国庆 50 周年、2009 年国庆 60 周年的三次。



国庆焰火

开国大典回眸

1949 年 10 月 1 日，历史定格在天安门城楼。

下午 3 时整，中央人民政府秘书长林伯渠宣布新中国成立大典开始。毛泽东主席操着浓重的湖南口音庄严宣布："中华人民共和国中央人民政府今天成立了！"

军乐队随即奏响了庄严激越的国歌《义勇军进行曲》……随着响彻云霄的国歌声，礼炮轰鸣，毛泽东庄严地按下升旗电钮，新中国第一面鲜艳的五星红旗在天安门城楼前的旗杆上冉冉升起……

升国旗鸣放礼炮之后，毛泽东宣读《中华人民共和国中央人民政府公告》，决定将北平改为北京，作为中华人民共和国首都。面对 30 万群众汇成的欢腾海洋，面对凤凰涅槃的神州大地，毛泽东宣告：中华人民共和国中央人民政府"接受中国人民政治协商会议共同纲领为本政府的施政方针……"

下午 4 时，秘书长林伯渠宣布阅兵式正式开始。身着崭新呢料军服的朱德总司令，走下天安门城楼，乘坐敞篷汽车，在阅兵总指挥聂荣臻的陪同下，检阅陆海空三军 1.64 万名受阅官兵，检阅后，朱德发布了《中国人民解放军总部命令》，他要求全军指战员迅速肃清国民党反动军队的残余，解放一切尚未解放的国土。随后，盛大的分列式和群众游行拉开了序幕。



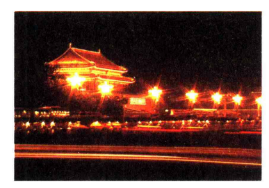
建国60周年国庆

聂荣臻率领海、陆、空三军受阅部队自东向西通过天安门广场，接受党和国家领导人的检阅。首先正步通过天安门广场的是第一次亮相的由 155 人组成的人民海军方队。这是一支年轻的部队。在共和国 13 次大阅兵的历史上，有 12 次是陆



60周年国庆阅兵

军走在最前列，唯开国阅兵是海军打头阵。海军方队率先走过天安门检阅台，擎着“八一”军旗的李冠英成为开国大典阅兵的第一兵。其后是由8000余名指战员组成的多兵种步兵部队，包括冲锋枪营、重机枪营、轻机枪营、通信营、步兵团、战防枪营等40个方队，声势浩大地通过天安门。紧跟着步兵方阵的是由美式大卡车牵引的炮兵师和摩托化步兵、装甲步兵及坦克组成的战车师。受阅部队的装备，大多数是在解放战争和抗日战争中从敌人手中缴获的，它们记载着人民军队的赫赫战功。在这一方阵中，还刻意安排了一些由骡马作牵引的炮车，以示炮兵部队是由骡马拉炮发展壮大起来的。紧跟后面的是来自察哈尔草原的骑兵师部队。骑兵师由3个骑兵团组成，后面还有一个挽拽野炮的炮兵营，共有1920匹军马，编成6个纵队，以6马并行的队列通过，并按马的颜色分别组成“红马连”“白马连”“黑马连”。这是天安门广场第一次通过骑兵。骑兵们跨着战马，握钢枪，举马刀，个个雄姿英发。



国庆时的天安门

当战车师的钢铁洪流隆隆开过广场时，刚刚组建的人民空军分别以双机、三机编队一批批接连飞临天安门上空，飞翔的战鹰引发出一浪高过一浪的欢呼声。

开国大典的受阅飞机到底有多少，这在相当长时间内都是一个谜，当时，我军空军部队共有9架P—51式歼击机、8架蚊式轰炸机，阅兵指挥部提供了一个巧妙的设想：9架P—51式歼击机飞过之后，再绕一个圈，跟在蚊式轰炸机后面回到天安门上空。这样做，虽然飞行难度大大增加，但国威、军威却将因此而大大提高了。果然，次日的外电在有关开国大典的报道中纷纷惊呼，中共空军以“野马”战斗机为主，一共出动了26架飞机。

各少数民族节日

少数民族是指多民族国家中除人数最多的民族以外的民族。在我国，除汉族以

外的民族统称少数民族，如维吾尔、蒙古、藏、回、苗、哈萨克、壮、彝、朝鲜、满、布依等民族。中国自古以来就是一个统一的多民族国家。新中国成立后，通过识别并经中央政府确认的民族共有56个。

中国各民族分布的特点：大杂居，小聚居，相互交错居住。汉族地区有少数民族聚居，少数民族地区也有汉族居住。这种分布格局是在长期的历史发展过程中各民族间经过相互交往、流动而形成的。中国少数民族人口虽少，但分布广泛。全国各省、自治区、直辖市都有少数民族居住，绝大部分县级单位都有两个以上的民族居住。中国的少数民族主要分布在内蒙古、新疆、宁夏、西藏、广西、贵州、云南、甘肃、青海、黑龙江、辽宁、吉林、四川、湖南、湖北、海南、台湾等省、自治区。

云南是中国少数民族最多的省，是伟大祖国多民族的缩影。据1990年11月20日人口普查统计，全国有56个民族。其中云南仅少数民族就有25种（每种少数民族均超过5000人），他们是彝族、哈尼族、白族、壮族、傣族、傈僳族、苗族、拉祜族、回族、纳西族、佤族、景颇族、瑶族、布朗族、藏族、普米族、布依族、怒族、阿昌族、德昂族、蒙古族、满族、水族、基诺族、独龙族。在这25种少数民族中，其中白族、傣族、哈尼族、佤族、傈僳族、纳西族、拉祜族、布朗族、景颇族、阿昌族、普米族、怒族、基诺族、独龙族、德昂族这15种少数民族是云南省独有的。云南各民族总人口3782万人，其中少数民族人口1250万人，占全省人口总数的1/3，其分布地区约占全省总面积的2/3以上。

当然，每个民族都有自己独特的节日特色。

蒙古族

蒙古族的传统节日有“白节”祭敖包、那达慕、打鬃节（草原上勇敢者的游戏）等。


奶皮 副本

蒙古族民间一年之中最大的节日是年节，亦称“白月”，相当于汉族的春节。传说该节日与奶食的洁白有关，含有祝福吉祥如意的意思。节日的时间与春节大致接近。除夕那天，家家都吃手把肉，也要包饺子、烙饼，初一的早晨，晚辈要向长辈敬“辞岁酒”。

在锡林郭勒盟民间除过年节外，还在每年的夏天过“马奶节”。节日前家家户户都要宰羊

做手抓羊肉或全羊宴，还要挤马奶酿酒。节日的当天，每个牧民家都要拿出最好的奶干、奶酪、奶豆腐等奶制品摆在盘子里，用以招待客人。马奶酒被认为是圣洁的饮料，献给尊贵的客人。

燃灯节，每年农历十月二十五为蒙古族的燃灯节，但现今和布克赛尔蒙古自治县、额敏县多数蒙古族已不过燃灯节。燃灯节这天，不同地区其内容也不尽相同。绝大多数蒙古人民在这天夜幕降临后，家家点起酥油灯，以示欢庆。乌苏县蒙古族在燃灯节的一天多不燃灯，代之以各种娱乐形式。

鲁班节，是云南省通海县西城的一带蒙古族人民的传统节日，每年农历四月初二举行，为期一天。据说很早以前，这里的蒙古族人民从其他兄弟民族那里学会了建筑技术。他们修建的房屋，不仅造型别致、美观，而且经久耐用，颇受附近各族人民的称赞。为了纪念和庆祝在土木建筑方面取得的成就，他们就把农历四月初二定为鲁班节。节日这天，外出修建的泥、木、石匠，无论路途远近都要赶回家里来欢度节日。各村寨都要杀猪宰羊，搭台唱戏。人们还抬着檀香木雕刻的鲁班像，敲锣打鼓，游走各村寨，然后，大家汇集场院，唱歌跳舞。他们最喜欢的舞蹈叫“跳乐”。跳时，先由男青年作为先导，他们怀抱龙头四弦琴，边弹边跳，后面的人群分成两行，有时围成圆圈，有时互相穿插，队形有规律地变化着，且歌且舞，场面十分活跃。

回族

回族有三大节日，即开斋节、古尔邦节、圣纪节。这些节日和纪念日不以公元纪年为准的，都是以伊斯兰教历计算的。伊斯兰教历，以 622 年为伊斯兰教历元年，按月亮盈亏为准，全年为 12 个月，平年 354 天，闰年 355 天，30 年中共有 1 个闰年，不置闰月，与公历每年相差 11 天，平均每 32.6 年比公历多出 1 年。所以回族上述三大节日一般每三年提前一个月。

开斋节

在我国陕西、甘肃、青海、云南等地的回族人民将开斋节亦称为“大尔德”，全国有十个信仰伊斯兰教的民族，他们都非常重视这一节日，但这十个民族在过节时，又保持着本民族的特点和习俗。


开斋节

回族的斋月，是伊斯兰教历九月（莱麦丹月）。回族为什么要封斋呢？据《古兰经》载，伊斯兰教先知穆罕默德 40 岁那

年（伊斯兰教历九月），"真主"安拉开始把《古兰经》的真谛传授给他。因此，回族视斋月为最尊贵、最吉庆、最快乐的月份。为了表示纪念，就在每年伊斯兰教九月封斋一个月。斋月的起止日期主要看新月出现的日期而定。



开斋节

斋月里，回族的生活要比平时丰盛得多。一般都备有牛羊肉、白米、白面、油茶、白糖、茶叶、水果等营养的食品。

封斋的人，在天亮前要吃饱饭。东方破晓后，至太阳落山前，要禁止行房事，禁止饮食。封斋的目的就是让人们体验穆罕默德当年离开麦加城所经历的痛苦、饥饿、干渴，让有钱的人真心救济穷人，并养成坚忍、刚强、廉洁的美德。

快到开斋时，斋戒的男子大多数都要到清真寺等候。听见清真寺里开斋的梆子声后，就在寺里吃"开斋饭"了。开斋时若在冬天，有的人讲究吃几个枣子后再吃饭。相传穆罕默德开斋时爱吃红枣，所以回民现在也有这种习惯。若是夏天，有条件的先吃水果，没有条件的喝一碗清水或盖碗茶，而后再吃饭。这主要是斋戒的回民在夏天首先感到的是干渴，而不是饥饿。斋戒期满，就是回族一年一度最隆重的节日——开斋节。

开斋节要过3天，第一天从拂晓开始就热闹起来。家家户户炸馓子、油香等富有民族风味的传统食品。同时，还宰鸡、羊，做凉粉、烩菜等，互送亲友邻居，互相拜节问候。家家户户都还要早早起来，打扫院子巷道，换上自己喜爱的新衣服，给人以清洁、舒适、愉快的感觉。

回族群众聚会和活动的场所——清真寺，节日里也都打扫得干干净净，悬挂起"庆祝开斋节"的巨幅标语和彩灯。新疆地区的回族，在节前要扫尘，粉刷房屋。男人要理发，男女都要沐浴、换新衣。全家吃"粉汤"。这种习俗，在全国各地都大体相同。有许多回族青年都选择在开斋节举行婚礼，使节日更加热闹。

古尔邦节

"古尔邦"，阿拉伯语音译"尔德·古尔邦"，意为"牺牲"或"献身"，故亦称"宰牲节""忠孝节"。大部分地区的回族称为"小尔德"，是伊斯兰教三大节日之一，热闹程度不次于开斋节，开斋节过后七十天举行。

回族为什么要宰牲过古尔邦节呢？传说古代回族先知易卜拉欣夜间受到"真主"安拉的启示，他用爱子伊斯玛仪的头献祭，考验他的信仰是否坚贞不渝。易卜拉欣把刀磨得寒光闪闪，非常锋利。并问他的儿子："儿啊，爸爸真的不忍心下手啊！你

走吧。”但是，儿子仪斯玛仪说：“万物非主，唯有真主！爸爸，我们是真主的仆人，来到这个世界只为拜万能至大的主。”当伊斯玛仪侧卧后，易卜拉欣把刀架在儿子的喉头上。这时他伤心痛哭，泪如泉涌。这时，“真主”安拉派天仙吉卜热依勒背来一只黑头羚羊祭献，代替了伊斯玛仪。这就是“古尔邦”的来历。其中那种对主的忠诚，以及孝敬父母的毅然决然，是值得后人要学习的。

古尔邦节，还要举行一个隆重的宰牲典礼，这就是节日里，除了炸油香、馓子、会礼外，还要宰牛、羊、骆驼。宰牲时还有许多讲究，不允许宰不满两岁的小羊羔和不满三岁的小牛犊、骆驼，不宰眼瞎、腿瘸、缺耳、少尾的牲畜，要挑选体壮健美的宰。一般经济条件较好的，每人要宰一只羊，七人合宰一头牛或一峰骆驼。所宰的肉要分成三份：一份自食，一份送亲友邻居，一份济贫施舍。


古尔邦节时的宰牲

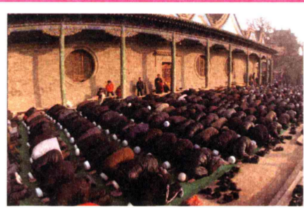
古尔邦节还有一种讲究，宰牲典礼举行后，老人们一边煮肉，一边给孩子吩咐：吃完肉，骨头不能扔给狗嚼，要用黄土覆盖。肉煮熟后，要削成片子，搭成份子，羊下水也要烩成菜。然后访亲问友，馈赠油香、菜，相互登门贺节。有的还要请阿訇到家念经，吃油香，同时，还要去游坟，缅怀先人。这种庆贺节日各地互有异同，形式多种多样。有些地方除了参加聚礼和访亲问友外，还组织各种文娱体育活动。新疆地区的回民在古尔邦节，无论男女，喜欢组织各种游艺活动，欢天喜地，格外热闹。

圣纪节

由于穆罕默德的诞辰与逝世恰巧都在伊斯兰教历三月十二日，因此，回民一般合称“圣纪”。所以圣纪节是纪念伊斯兰教先知穆罕默德的诞辰和逝世的纪念日。节日这天首先到清真寺诵经、赞圣、讲述穆罕默德的生平事迹，然后，穆斯林带着自愿捐赠粮、油、肉和钱物，并邀约若干人具体负责磨面、采购东西、炸油香、煮肉、做菜等，然后进行祭祀仪式，纪念伊斯兰教先知穆罕默德。这些勤杂活都是回族群众自愿来干的。回民把圣纪节这一天义务劳动视为是行善做好事，因此，争先恐后。

仪式结束后，开始会餐。有的地方经济条件较好，地方也宽敞，摆上十几桌乃至几十桌饭菜，大家欢欢喜喜，一起进餐；有的地方是吃份儿饭，回族群众叫“份碗

子”，即每人一份。尽管各地会餐情况不尽相同，但其中的礼数是一样的，节前捐散了东西，而没来进餐的，要托亲友、邻居给带一份“油香”去品尝。



圣纪节

藏族

转山会

藏族传统节日，流行于甘孜、阿坝藏族地区。又称沐佛节、敬山神。每年农历四月初八辰时，有九龙叶水为其沐浴，故又称沐佛节。每年这一天，甘孜藏区远近群众，汇集到跑马山上和折多河畔。身着民族服装先到寺庙里燃香祈祷，焚烧纸钱。然后转山祭神，祈求神灵保佑。敬山神后，支起帐篷进行野餐，演藏戏。唱民间歌谣，跳锅庄舞、弦子舞，骑手们还进行跑马射箭比赛。在此期间，人们还要举行物资交流活动和其他文化体育活动。

采花节

每年农历五月初五日，是南坪县博峪一带藏族的采花节，是他们的传统节日。传说，很久以前博峪地区非常荒凉，是一个荒僻的山沟，人们以采集和狩猎为生，以树叶和兽皮做衣服，生活经常是食不果腹、衣不蔽体。一天，从远方来了一位叫莲芝的姑娘，她美丽善良，心灵手巧，教会了当地人们开荒种地和织布缝衣，还采来百合花为人们治病。有一年五月初五这天，莲芝上山采花，被飓风卷下悬崖摔死了。人们非常悲伤，采花节就是为了纪念她。



转山会

藏历新年

是藏族人民最重要的节日，要身着盛装相互拜年，并到寺院朝拜祈福。正月十五，在青海塔尔和拉萨大昭寺等，喇嘛用酥油制成的酥油花，色彩鲜丽，雕塑精巧，


采花节

远近驰名，除此之外，各大寺院还都要举行法事。。四月十五，相传为释迦牟尼成佛和文成公主到西藏的日子，各地举行宗教活动纪念这些重要事件。七月，粮食收成在望，农民背着经卷转绕田间，称旺果节，祈求当年粮食丰收。

藏族称新年为“洛萨”，古时藏历新年是在夏季，是以麦熟为岁首或麦收为岁首。据记载，公元前100年以前，藏族就有自己的历法，受西亚两河流域太阴历的影响，根据月亮的圆缺来推算日、月、年。几百年过后，苯教徒（西藏的原始宗教）又能精确推算出冬至时间，并以此作为一年初始，传统节日及各种礼仪随之形成。自公元7世纪开始，唐朝先后有文成、金成两位公主先后入藏成婚结盟，带来内地的历法。此后，藏族古历法与汉历、印度历法相结合，到元代时形成了天干、地支、五行合为一体的独特的历法，藏历元月一日为藏历新年的开始，沿袭至今。


藏历新年

藏族节日比较多，其中最具有全民族意义、最为隆重的要数藏历新年。藏历新年相当于汉族的春节，是一年最大的节庆。从藏历十二月中旬开始，成千上万的农牧民涌入拉萨城，准备过年吃、穿、用的节日用品。此时是拉萨一年中最为繁忙的季节。

藏族人民过年是从藏历十二月二十九日开始的。晚上，家家户户要团聚在一起吃“古突”（面团肉粥），以此辞旧迎新。一家人在欢声笑语中吃完九道“古突”后，举着火把，放起鞭炮，呼喊着“出来”，聚集在十字路口祈望给来年带来好运，求得太平康乐。

藏历除夕是个十分忙碌的日子。这天，藏族人民要打扫房舍、个人卫生。然后把琪玛、“卡赛”（油炸果子）、青稞酒、羊头、水果、茶叶、酥油、盐巴等摆放在正堂藏柜之上，在大门前用糌粑或白粉画上吉祥八图，预祝新年人畜两旺。各家都要

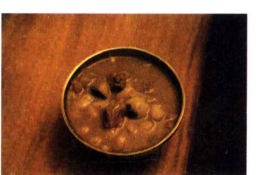

藏历新年

在一个叫“竹素琪玛”的木斗内装酥油拌成的糌粑、炒麦粒、人参果等食品，上面插上青稞穗和酥油花彩板，预祝新年五谷丰登。

藏历初一，是在藏族人民吉祥的“折嘎”说唱中迎来的。藏族人民大年初一会来一个“抢水比赛”，每户要出一名青年人到河边、井口或自来水下“抢”头道水。据藏族传统，藏历初一谁抢到第一桶水，就是“金水”，第二桶水被称为“银水”，预示着吉祥、幸运，财源滚滚。当太阳升起时，盛装的人们按长幼次序已吃完几道节日食品。那时，邻居间就要挨户端琪玛，敬青稞酒，高诵沿传已久的“扎西德勒品松措”、“艾玛帕卓贡康桑”等表示吉祥、健康、幸福、和睦的祝辞。此后，全家会闭门欢聚。大年初一，许多信仰佛教的农牧民还要到拉萨的大昭寺进行朝拜，祈求来年平安、健康、风调雨顺。

到了大年初二，人们开始走亲访友，大街小巷热闹起来，也成了人们展示新年时装的时刻，到处都是“洛萨（新年）扎西德勒”的祝福声。

大年初三的活动则以宗教、文体内容为主，年轻人在房顶和山顶上插五彩经幡，以祈福禳灾，在转经路上、房顶上弥漫着浓浓的桑烟，而广大农牧区还将举行新马驮鞍仪式、赛马、拔河、投掷等丰富多彩的娱乐活动。藏历新年的欢庆活动将一直持续到藏历正月十五。


“古突”

藏历农家年

由于在藏历的元月，后藏（西藏主要的产粮区，指日喀则一带）农民就要开始春耕，所以后藏一带的藏族祖先很早以前就把藏历的每年12月1日定为藏历农家新年。

过藏历农家年的习俗一般只在日喀则一带，其中包括拉萨的尼木县，而西藏的大部分地区，都是在藏历每年的1月1日过新年的。从藏历11月中旬开始，日喀则

一带的藏族人民就开始准备过年时的节日用品。虽然日喀则一带的农家新年是藏历12月1日，但过节的喜庆活动则从藏历11月29日就已开始了。从这天晚上的“古突”合家团聚开始，藏历农家新年的一系列欢乐活动正式拉开了帷幕。日喀则地区的藏历农家新年与西藏其他地区藏历新年的欢庆活动基本相同，其欢乐活动将一直持续到藏历正月十五。

萨噶达瓦节

4月15日是藏族的萨噶达瓦节。关于这一节日的来源有两种说法：一说是纪念释迦牟尼成道的日子；一说是纪念文成公主远嫁松赞干布，到拉萨生活的日子。这天西藏各地都要举行宗教纪念活动。在云南的藏族人民有的还要到维西县的达摩山朝拜，举行“转葛拉”（绕山）的仪式。

女儿节

每年农历五月初四、初五，是甘肃文县藏族同胞的“女儿节”。节日期间，姑娘们由自己的胞兄陪同，穿上艳丽的服装，带上美味可口的佳肴，上山采茶对歌，和心仪的小伙子互相敬酒，祈祝吉祥。

望果节

每年七月的“望果”（意为转田间）节是西藏藏族传统节日之一。节期为1~3天不等。这时粮食丰收在望，藏民们便背着经卷转绕田间，预祝丰收。同时举行赛马、射箭、文艺表演等活动。同时，布达拉宫广场还有庆祝雪顿节的藏戏表演 。

雪顿节

每年藏历7月1日是藏族人民的传统节日——雪顿节，为期4~5天。起源于11世纪中叶。雪顿时藏语音译，意思是“酸奶宴”，于是雪顿节便被解释为喝酸奶子的节日。后来逐渐演变成以演藏戏为主，又称“藏戏节”。届时，拉萨居民身着鲜艳的节日服装，扶老携幼，带着酥油茶，提着酥油桶，前往罗布林卡。在繁茂的树荫下搭起帷幕，在绿茵上铺上地毯，摆上果品佳肴，席地而坐，边饮边谈，载歌载舞，观看藏戏，享受节日的欢乐。下午各家开始串帷幕做客。主人向来宾行“敬三口干一杯”的“松准聂塔”（酒礼），唱各种不同曲调的劝酒歌。歌罢，客人将酒三口饮完。敬酒声、祝福声、欢笑声经久不息。当晚霞满天之际，人们才恋恋不舍地离开罗布林卡。

17世纪中叶，清朝中央政府正式册封五世达赖和五世班禅后，西藏各地著名的藏戏团体集中到拉萨为雪顿节助兴，雪顿节活动演变成汇集藏戏表演为主，与其他宗教和文娱活动相结合的重要节日，故又称“藏戏节”，又因雪顿节以哲蚌寺为中心，故称为“哲蚌雪顿节”。18世纪初，雪顿节活动中心从哲蚌寺转移到罗布林卡，允许百姓入园观看藏戏。

西藏民主改革后，雪顿节成为人民群众自己的节日。节日期间的重要活动有哲

蚌晒佛、藏戏表演、逛罗布林卡等。节日期间，罗布林卡，人山人海，林木间到处是帐篷、地席，藏族群众欢聚在这里喝着青稞酒、酥油茶，喝着酸奶，并欣赏着藏戏和欣赏各种文艺节目。每年的藏历6月30日，拉萨西郊的哲蚌寺都要举行盛大的“展佛”活动，让更多的信徒有机会膜拜佛祖，地方政府对这样的佛事活动不加干预。

1993年，拉萨市人民政府决定，从1993年起，每年举办一次拉萨雪顿节，同时举办拉萨雪顿节物资交易会。1993年8月16日，首届“雪顿节物资交易会”开幕。如今雪顿节已发展成融文艺汇演、经贸洽谈、招商引资、物资交流、产品展销、体育竞技、旅游休闲为一体的综合性节日盛会。

2004年，拉萨市人民政府决定，为了解决传统雪顿节以藏历为准，每年的公历日期不一致，给国内外游客造成不便的问题，从2004年起，除哲蚌寺展佛活动依然按传统的藏历6月30日进行外，由市政府主办的雪顿节固定为每年公历8月18日开幕。

“白来日追”节

藏历10月15日是一年一度的藏族传统节日——白来日追，即“吉祥天母节”。

关于这个节日的起源，藏族民间有个生动的传说：大昭寺的守护神母玛索杰姆有三个女儿，大女儿白拉扎姆，二女儿东赞杰姆，小女儿白拉协姆。因为她们不听从母亲的婚事安排，母亲便许了咒，愿大女儿一生不得丈夫，即使有也只能一年见一次。咒愿实现了，白拉扎姆的情人住在拉萨河南岸赤仆宗赞，每年只能在藏历10月15日相见一次。



藏戏表演

为庆祝“天母节”，妇女们在这一天刻意梳妆打扮，到白拉扎姆天母像前焚香祈祷，祈求婚姻美满幸福。西藏自古就有不论贫富向晚辈、僧侣、小孩们进行施舍的习俗，所以小孩们在这一天是最快乐的，一大早就向父母要“白来日追”节日零花钱。

从藏历10月14日晚上开始，膜拜白拉扎姆的信徒络绎不绝，许多善男信女纷纷向天母敬献哈达，大昭寺的全寺僧众举行隆重的年祭和曼荼罗的定时大祭，并将白拉扎姆的天母像面朝拉萨河南岸的赤扑地，而把拉萨河南岸的赤扑宗赞的塑像面朝北，表示两相会面之意。

维吾尔族

维吾尔族信奉伊斯兰教。他们的传统节日有肉孜节、古尔邦节、诺鲁孜节等。维吾尔族十分重视这些传统节日，过肉孜节时，成年的教徒要封斋1个月。封斋期间，只在日出前和日落后进餐，白天绝对禁止任何饮食。肉孜节意译为“开斋节”。按伊斯兰教教规，节前一个月开始封斋。即在日出后和日落前不准饮食，期满30天开斋，恢复白天吃喝的习惯。开斋节前，各家习惯炸馓子、油香，烤制各种点心，准备节日食品。肉孜节固然重要，但对维吾尔族人民来讲，仍以“古尔邦”节最为隆重。届时家家户户都要宰羊、煮肉、赶制各种糕点等。屠宰的牲畜不能出卖，除将羊皮、羊肠送交清真寺和宗教职业者外，剩余的用作自食和招待客人。节日期间人人都穿新衣服，戴新帽，相互拜节祝贺。

节日期间各类民俗活动多姿多彩，杀羊或骆驼，到清真寺去作聚礼，唱歌跳舞，并举行赛马、刁羊和摔跤等活动。

苗族

苗族传统节庆按功能含义分为：农事活动节庆，物质交流节庆，男女社交、恋爱、择偶节庆，祭祀性节庆，纪念性、庆贺性节庆。因为苗族是一个富有古老文明、讲究礼仪的民族，所以他们的节庆独特而鲜明。

按时序分，一岁分12个月，每月至少有一个节庆日。

动月（鼠或子月）1—15日（第一个子日至第二个寅日）为玩年节，其中第1个子日为天岁节，苗人不出门（远门）；第1个丑日是地岁节，第1个丑日至第2个丑日（2—14日）期间，人们纷纷走亲访友、互贺新岁、男女对歌、玩龙灯、狮子等；第2个寅日（15日）为尾巴年（烧龙灯）。

偏月（牛月或丑月）第一个丑日为社日，亦称龙头节，苗人祭土地神，接龙、安龙（苗语染戎）。



身着盛装的苗家汉子奋力划桨



苗家龙船



苗族妇女在"三月街上出售蜡染工艺品"



"大理石"器物

1 月（虎月或寅月）的第一个寅日为物质交流、男女社交节（汉籍称为三月三街节）。

2 月（兔月或卯月）的第一个未日为牛王节（汉籍称四月八日）、男女社交樱桃会、佛生日。

苗族芦笙歌舞

3月（龙月或辰月）的第一个辰日、第二个寅日分别为小端午节和大端午节，其中小端午节后来为纪念苗族伟大爱国诗人屈原，亦称屈原节、歌师节。

4月（蛇月或巳月）的第1个巳日为降龙节（汉籍称为六月六、六月场）、吃新节（大麦熟）。

5月（马月或午月）的第1个子日是小年节（苗语称七姊妹，即北斗七星）。

6月（羊月或未月）的第2个寅日为鸭节，第2个辰日为赶秋节。

7月（猴月或申月）的第1个申日为酒节（糯稻收割酿制甜酒、米酒）。

8月（鸡月或酉月）为祭祀节（主要进行椎牛、吃猪、跳香、还傩愿、安龙等祭祖祀魂活动）。

9月（狗月或戌 月）狩猎节，择日祭梅山三神，开始狩猎。

10月（猪月或亥月）卯日、午日为吃猪泡汤节（杀年猪），灶神节（祭灶神），除夕夜（大年夜，汉籍称苗人十月过年）。

彝族

彝族的节日主要是“火把节”。它是彝族地区最普遍而最隆重的传统节日，一般为夏历六月二十四日或二十五日。每到火把节，彝族男女老少，身穿节日盛装，尽情跳舞唱歌、赛马、摔跤。夜晚，打牲畜祭献灵牌，手持火把，转绕住宅和田间，然后相聚一地烧起篝火，翩翩起舞。

火把节——彝族的狂欢节

“火把节”一般在农历6月24至25晚上举行，是彝族盛大的节日。

天一黑，人们挥动火把，成群结队绕村串寨，翻山过田，互相往对方的火把上撒松香粉，在火把上撒松香粉，按照彝族的习俗，使火把“嘭”地腾起一团绚丽的火花，并扬起一股香气，是一种美好心愿的祝福。打火把仗，满山遍野照耀得如同白昼，晚辈对长辈撒是后辈对老辈的尊敬，祝福长辈寿比南山；长辈对晚辈撒，是爱抚，祝愿吉祥如意；同辈互撒，是亲密友爱；青年男女互撒，则是恋爱的开始。


火把节之夜

路南、圭山等地的彝族，节日期间，人们弹着大三弦，跳起“阿细跳月”，同时举行摔跤、斗牛等活动；楚雄、弥勒等地的彝族，也举行传统的“祭火”仪式。节日之夜，在彝族聚居的大山深处，到处是“火树银花不夜天”，景象十分壮观。

赛装节——彝族少女的时



赛装节

装表演

赛装节主要流行于楚雄彝州一带。这一带的赛装节主要分布于两个地区。一个是农历正月十五日的永仁县直苴村的赛装节，一个是三月二十八日的大姚县三台乡的赛装节。

由于彝族人民居住分散，所以在赛装节期间，很难有机会为相聚相识的青年男女提供一个表白爱情的机会。因此姑娘们最能显示自己的，就是看谁的衣服最漂亮。彝族女子的服装，全靠手工挑花和刺绣，做一套衣服往往要花一两年的时间。因此，谁的衣服多、花样好，谁就会被看作是勤劳能干、心灵手巧的人。过去的赛装方式不同，现在，人们已不再把所有衣服都穿在身上，而是不停地更换新衣，有的姑娘一天要换五六套衣服。于是，赛装节上也就多了一个景致：在山脚下、青树旁，老人们搭起无数帐棚，烹煮着食物，认真地为自己的姑娘守护着服装。

赛装节从一开始就有时装表演的性质，这可谓是最早的时装表演。然而不同的是，彝族姑娘既是服装的设计者，也是制作者，更重要的是表演中的“时装模特”。

打歌——最受欢迎的全球民间舞蹈

打歌是每逢收获、婚嫁或节庆，生活在云南一带的彝族人民的一种民间自娱性的歌舞，少则数十人，多则数百甚至上千人，围着一堆堆熊熊的烈火，幕天席地以四周沉寂肃穆的青山和深邃神秘的天幕为背景，合着芦笙、短笛、月琴和树叶吹奏的音乐节拍，男女手拉手，围成圆圈，逆时针方向踏足而歌，通宵达旦，兴尽方休。

1986年，美国国际民间艺术组织把这种民间自娱性的歌舞列为最受欢迎的“全



彝族青年载歌载舞欢度节日

球十大民间舞蹈”之一。

“打歌”这种娱乐活动遍及云南地区，不仅彝族，就连白族、纳西族等民族中都盛行这种歌舞形式，只是叫法不同而已，如有“打歌”“左脚舞”“踏歌”“跳芦笙”等名称。

据考证，“打歌”系“踏歌”转音而来。早在汉唐之际，“踏歌”就曾是我国中原及南方十分活跃的民间民俗活动。而云南晋宁石寨山出土的铜鼓形贮贝器上所铸的“滇族羽舞”和江川李家山出土的18个垂尾人连臂环舞的铜扣饰以及凝固在云南沧源等地崖面上的舞蹈图纹，其舞蹈图案都与彝族的“打歌”形象相近，这也许可作为彝族“打歌”古老悠久的起源提供佐证。至今，在云南巍山县巍宝山龙谭殿的壁画上还保留着一幅清代人绘制的“踏歌图”，其情形与今天巍山彝族的打歌非常相似。

庆年节

每年农历十月的庆年节是彝族人民的传统节日。这一天，彝族人民都要过庆年节，并相互拜祝，载歌欢舞，祝贺节日。

“跳虎”是云南省双柏县一带彝族人过年时常有的特殊风俗，正月初八，全村成年男子集中于村后土地庙遗址，杀狗献“咪司”（“咪”意土，“司”意主人，咪司即为土主神之意），随后由本村“毕摩”祭土主请虎神。当地老百姓都深信只有通过一年一度的传统跳虎、敬祭虎神和祈愿老祖宗的保佑后，全体村民才能五谷丰登，人丁兴旺，一年比一年更美满幸福。献“咪司”活动结束后，由8位村民化装成老虎翩翩起舞，“老虎们”两耳高耸，尾巴粗壮，浑身虎纹，额上绘一汉字“王”，颈上挂一个大铜铃，威风凛凛。“毕摩”念罢祭辞请虎神后，虎王率众老虎入村。整个跳虎节期内，全村上下男女老幼都沉浸在一派迎虎、送虎、观虎跳跃和驱赶邪恶鬼怪的欢乐气氛中。

壮族

壮族是一个有着较多节日的民族，几乎每个月都有节日。其中，春节、“三月三”、“七月十四”是壮族最重要的节日。

壮族的春节

壮族的春节共3天，从大年三十至正月初一、初二，但初四至初五仍算春节。



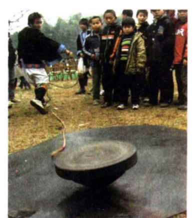
壮族人的春节

它是一年中最隆重的节日。春节期间，除了走亲访友，男女青年多去参加对歌、打陀螺、跳舞、赛球、演戏等文娱体育活动。除夕家家杀鸡杀鸭，蒸制扣肉、粉精肉，制做叉烧肉，等等。这些活动一般要从腊月二十三起就开始做准备，家家户户搞卫生、缝制衣裤、购买年货、张贴对联、制做糕点、杀猪、包粽子。春节又是个团圆的日子，晚饭的八道菜中少不了“白斩鸡”，有老人的家庭，会炖猪脚、炖整鸡。米饭要做得很多，剩到第二天吃，象征着富裕。在这一天，凡是在外面工作的人，一般都赶在年三十之前回家团聚，吃团圆饭。

年三十晚，家家都要守岁，直到半夜鸡叫，燃放鞭炮，除旧迎新。过去，有的地方把放鞭炮谓之“招牛魂”（壮语叫“欧魂怀”），意思是老黄牛的魂魄尚散落在田野，把牛魂招回来，新的一年开始，老黄牛又该辛辛苦苦地为主人家效力了。多多少少也许有些报恩于老黄牛的意思吧，“招牛魂”开始，有的人家敲锣打鼓，吹萧吹笛，整个村寨洋溢着一片欢天喜地的气氛。

正月初一、初二

壮家的粽子是较高贵的礼品。凡来客必吃粽子。粽子有大有小，大的一二斤重，小的二三两，还有一种叫“风莫”（特大粽子）的，重达一二十斤。粽子主要原料是糯米，但也要有其他馅儿。其他馅儿是由去皮的绿豆、半肥不瘦的猪皮拌上面酱制成，夹在粽心里，煮熟后，其味之香堪称一绝。



陀　螺

陀螺节

旧历年除夕前两三天至新年正月十六，是广西壮族同胞的传统节日——陀螺节历时半个多月，每年都举行一次。陀螺，壮语叫“勒江”，它有大有小，有轻有重。有大如河田柚的，重一斤左右，有小如鹅蛋的，也有二三两。制作陀螺一定要选用质地优良的坚木。它的“头”要圆滑。“打”的时候，用两三尺长的麻绳一圈一圈往上缠，一直缠到自己认为适当的地方，再用左手的无名指和小指挟住麻绳的尾端，右手迅速往地面

一旋，陀螺就“呼呼”地转动起来。质量好的陀螺，再加上高明的旋转技术，转起来长达七八分钟才倒下来。比赛打陀螺更是热闹非凡，获第一名者荣称“陀螺王”。据说打陀螺自兴起至今，已有300多年的历史了。

陇端节

陇端节是少数壮族人民的一个传统节日。主要分布于云南省文山壮族苗族自治州富宁县，“陇端”是壮语译音，意为到宽阔平坦的地方去相聚。相传这个节日已有近1000年的历史，原是纪念民族英雄侬智高（壮族）于1052年4月起兵反对宋王朝的事迹。相传在北宋年间，为了抵制封建统治者的残酷压迫和剥削，侬智高率广西壮族揭竿而起，取得节节胜利，建立“南天国”，自称“南天王”，克南宁，破钦州，打广州，势力很大。后来起义军失利，退守富宁。北宋统治者为平息农民起义，削弱起义军力量，把壮族人民遣散到贵州等地。临别前，壮族人民纷纷集会，伤心叙别，嘱咐乡亲们来年归来团聚。此后，每年农历三月，客居他乡的壮族人民返乡归寨同亲友团聚。随着时间的推移，形成了“陇端”节。现在，陇端街已发展成为富宁县以及邻近一带壮、瑶、苗、彝、汉各族人民进行物资交流，共同欢庆的传统节日。陇端节从农历三月二十五开始，历时三天。节前，作为东道主的村寨，杀猪宰牛，在田坝上搭戏台，做好接待客人的食宿安排。届时，姑娘们穿着上好衣服、袖口镶着银排和绣有花边图案的无领斜襟上衣和蜡染统裙，戴上壮锦胸兜，脚穿绣花鞋，每个姑娘都是花团锦簇，美不胜收。英姿勃勃的小伙子与姑娘们对歌相聚，尽兴而舞，直到日落。仍有余兴者还可随姑娘进寨继续对歌。

吃立节

吃立节，是部分壮族同胞特有的节日。主要分布于广西壮族自治区龙州县、凭祥市一带。“吃立”壮语意为“欢庆”。壮族人民素有载歌载舞、欢度春节的传统。但在1885年春节来临之际，法国侵略者侵略我西南边境，为了打击侵略者，青壮年奔赴疆场，奋勇杀敌，保卫了家园，这就是清末爱国将领冯子材指挥的“镇南关大捷”。正月三十，出征的将士凯旋归来，乡亲们杀鸡宰羊，做糯米粑，盛情款待，共同欢庆胜利，补过春节。从此以后吃立节逐渐形成，以此纪念他们的斗争事迹。节日期间，人们舞狮子，耍龙灯，唱歌跳舞，热闹非凡。



壮族粽子

娅拜节

广西者宁、索乌一带的壮族，都有过娅拜节的传统习俗，每年四月属兔那一天，都要杀一头牛、一口猪、两只鸡和四十八尾鱼，

到娅拜山去，奠祭壮族妇女娅拜（有传说为依智高母亲）。在这一天，男女老少都到场，奠祭礼仪十分隆重。相传娅拜是一个壮族山寨的头领，她率领壮家百姓同官兵打仗，失败后被残杀。众人把她埋葬到高山之巅，并将此山叫作娅拜山。每年到娅拜遇难之日，壮族人民就杀牛宰猪去祭奠她。这样年年祭奠，从未中断，久而久之，便形成了一个节日——娅拜节。

壮年

壮年以农历十二月为岁首，十一月末日为除夕，习惯叫“崴谊久”，意为过二九（不管月大月小，都如此称谓），也叫“将也益”，春节叫“将昆”，即汉族节。是日，全寨集资买猪（有的村寨按户轮流专门喂养社猪），宰杀敬祀社王，祈求保佑五谷丰登。



广西壮族人春节第一餐吃甜食

相传古时曾杀人祭社，后来以猪代之，祭社王棚一般设于村边大树脚下，祭时，由魔公主持，妇女和家有孕妇的男子均不能参加，在祭社棚前宰猪敬供，集体叩拜，庄严肃穆，忌穿白色、花衣，更不许喧哗说笑，否则当年收成不好，禽兽为患。祭毕，将煮熟的猪肉按户均分，各得一串，带回家里作“接魂”敬祖主要供品。从除夕到初三，即敬土地公之前，严禁内外人出入。过年十天之内为节日活动期间，亲友互访道贺，青年玩山串寨对歌作乐。村村寨寨敲锣打鼓，吹笛弹琴，纵情欢娱。有的还给周围兄弟民族送年礼，近邻的苗、侗、瑶、汉等族，前来作客，有的还鸣炮、击鼓、吹笙，表示庆贺，到处喜气洋洋，充满着民族团结气氛。

不过，壮族的汉族村寨，则以春节为大年，其活动与当地汉族相同。

布依族

布依族传统节日除大年（春节）、端午节、中秋节基本与汉族相同外，还有“二月二”“三月三”“四月八”“六月六”“六月二十四”“牛王节”等富有本民族特色的节日。最隆重的节日是农历“六月六”。个别地方有“撒秧粑节”“小年”“腊月二十九”“正月二十七”和“三月三”，也随汉族过这些节日。

一年之中最大的节日是过大年（即春节）。从除夕过到十五。除夕前要杀年猪、舂糯米粑粑、备各种蔬菜。但不同地区有不同的习俗，云南的布依族有初一到初三吃素的习惯；四川的布依族每年除夕或初一都必须吃鸡肉稀饭，民间称血米粥。每个民族又都有不同的饭前仪式，相认的双方饭前仪式必须完全一致。年节期间还要举行许多娱乐活动。

跳花会

跳花会也是布依族的传统节日，每年农历正月初一至二十一举行。"跳花会"是布依族青年男女的社交活动，规模盛大，参加人数过千，很多未婚男女青年通过吹树叶、对歌订终身。

每逢节日，漂亮姑娘小女娃们都穿着艳丽的花边衣服，锁着极精致好看的盘花纽扣，小伙子们穿着对襟衫，系着留须的腰带，吹着树木叶，一个个满面春风。热心的姑娘阿妹们为小伙子们牵着马，从五村八寨，从那看不见的半山腰，赶到跳花会地点，那是一个平坦的大草地，旁边有条清澈见底的小河，北面是满含花苞的桐树林。大草地上少说也有几千人，那里到处是人喊马嘶，笑语喧哗，少说也有几千人。牛皮大鼓迅雷般地响震空谷，时快时慢，时抑时扬，加上锵锵的铙钹声，令人陶醉！场上，男女青年这里一群，那里一堆，翩翩起舞，舞步轻盈，唱着古老的歌，歌声美妙，坐在河岸边吹"嘞友"、弹月琴，吹叔木叶，整个草坪上充满着欢快、愉悦的气氛。谈情说爱的青年们，一双双河水般明亮深情的眼睛，向对方表示着热烈的爱情，倒影摇曳，那又是一番多么浪漫的情趣风味。紧靠着桐林边，搭着一个台子。那里在表演着精彩的布依戏，丰富多彩，他们唱呀跳呀，不知不觉太阳就要下山落到坡背了，晚霞撒在桐林的花苞上，小伙子们、姑娘们依依不舍地骑上马，陆陆续续地离开了草坪。

跳花会又是年轻人的搭桥会，他们在草坝上收获了爱情，到了节日的最后一天即二十一日（叫"结合"），宣布一年一度的跳花会结束了。二十二日是"牵羊"日，这一天，许多小伙子都去草坝把未来的妻子带到寨上去，意思是订婚约，年轻人把姑娘（"羊"）带回去相亲，看看自己的家境，以决定自己的终身大事。可是，害羞的姑娘们哪里肯跨进小伙子家的门坎？只不过在寨子后面山头上，丛林里，偷偷地看一看小伙子家坐落何方，二十二日过后，就要做活了，春耕开始了，人们投入繁忙的春耕生产，为夺取来年粮、棉、甘蔗的丰收，为建设山区进行新的战斗！

"六月六"

是布依族人民的传统佳节，布依族人民十分重视这个节日，有过"小年"之称。不同地区，布依族人民过节的日期也不一样，有的地区六月初六过节，称为六月六；有的地区六月十六日或农历六月二十六过年，称为六月街或六月桥。节日的早晨，由本村寨几位德高望重的老人，率领青壮年举行传统的祭盆古、扫寨赶"鬼"的活动。另外，各村寨都要杀鸡宰猪，用白纸做成三角形的小旗，沾上鸡血或猪血，插在庄稼地里，传说这样做，"天马"（蝗虫）就不会来吃庄稼。除参加祭祀的人外，其余男女老少，



三月三庆祝活动



布依族"六月六"

按布依族的习惯，都要穿上民族服装，带着糯米饭、鸡鸭鱼肉和水酒，到寨外山坡上"躲山"（当地汉族人民称为赶六月场）。祭祀后，由主祭人带领大家到各家扫寨驱"鬼"，而"躲山"群众则在寨外说古唱今，并有各种娱乐活动。

夕阳西斜时"躲山"的群众一家一户席地而坐，揭开饭箩，取出美酒和香喷喷饭菜，互相邀请做客。一直等到祭山神的人喊起"分肉了！分肉了！"的喊声，人们才选出身强力壮的人，分成四组，到祭山神处抬回四只牛腿，其余的人，相继返回家中，然后各家派人到寨里领取祭山神的牛肉。

节日娱乐活动，以丢花包最为有趣。花包是用各种彩色花布做成枕头的形状，内装米糠、小豆或棉花籽。花包的边沿缀有花边和"耍须"。丢花包时，男女青年各站一边，相距数米，互相投掷。丢花包也有一些讲究，如果小伙子将花包投掷向自己心爱的人，没有过肩，花包就落地，姑娘须向对方赠送一件礼物，如项圈、戒指、手镯等物，所送之物，被视为爱情的信物，小伙子将长期保存。丢花包的方法有右侧掷、左侧掷和过顶掷，但不准横掷。要求甩得远，掷得快，接得牢。花包在空中飞来飞去，煞是好看。

"六月六"节有悠久的历史。其起源，各地传说不同，其中有一个说法是，在远古年代，"盘古"是布依族的先人，他在劳动中积累了栽培水稻的经验，年年丰收，使布依人免遭饥饿之灾，后来他与龙王的女儿结婚，生了一个儿子，取名新横。一次新横冒犯了母亲，龙女一气之下，返回龙宫，龙女再也没有回来。"盘古"没有办法，

只好再娶，后来某年的六月六日盘古死去，新横从此遭到继母虐待，几乎被害。他忍无可忍，便上天控告继母，并发誓要毁掉她栽培的水稻秧苗，继母知道后，万分后悔，终于与新横和好，并于每年六月六日这天，杀猪宰鸭，做粑粑供祭盘古，布依族人民从此每年六月六日都举行祭祀盘古、供奉祖先的活动，以示子孙延续、五谷丰收，年复一年，就形成了这个民族节日。

“三月三”

“三月三”是布依族人民的传统节日，相传有一家三个亲姊妹同嫁在一个寨子里，日子过得都很好。有一天，外公想去看看外孙，三家的外孙们听说后都争着要外公先到自己家去。外公说，在三月初三那天，你们把自己做的最好的饭食带到寨子路口，看谁家的味道最好我就先到谁家去。这天，大女儿家炸了油团，二女儿家打了糍粑，三女儿家做了五色糯米饭，外公来到寨口，把三家的东西打开一看，五色糯米的色泽鲜艳，味道清香，他最喜欢，于是就先去了三女儿家。从此以后，每到农历三月初三，布依族家家户户都要做花糯米饭来招待亲戚朋友，久而久之，便形成了一年一度的三月节。

每年农历六月二十一至二十三是部分地区布依族的查白歌节，流行于是贵州兴义地区布依族传统节日，节期在每年农历六月二十一至二十三。届时有周围 10 多个县乃至云南、广西的各族群众数万人参加，规模可谓盛大。

朝鲜族

朝鲜族节日与汉族基本相同。略有区别的是三个家庭节日，即婴儿诞生一周年、“回甲节“（六十大寿）、“回婚节”（结婚六十周年纪念日）。朝鲜族一向崇尚礼仪，注重节令。每逢年节和喜庆的日子，饮食更加讲究，所有的菜肴和糕饼，都要用辣椒丝、鸡蛋片、紫菜丝、绿葱丝或松仁米、胡桃仁等加以点缀。

朝鲜族春节

春节也是朝鲜族人民的传统节日，能歌善舞的朝鲜族人民的节日生活丰富多彩。除夕全家守岁通宵达旦，古老的伽倻琴和洞箫的乐曲声，将人们带入一个新的境界。能歌



打糕（朝鲜族春节的早点）



朝鲜族春节

善舞的朝鲜族人民的节日生活丰富多彩。节日期间，男女老少纵情歌舞，压跳板、拔河等，竞赛场上，热闹非凡，人们扶老携幼争相观看，古老的伽倻琴和洞箫的乐曲声，将人们带入一个新的境界。正月十五夜晚，举行传统的庆祝集会，有几位老人登上木制的“望月架”，以先看到明月亮为福，意味着他的儿孙健康、万事如意。随后，大家围着点燃的“望月楼”，随着长鼓、洞箫、唢呐乐曲声载歌载舞，直到尽兴而归。

上元节

朝鲜族传统岁时节日。每年农历正月十五举行，节期一天。这天，朝鲜族人民要先到祖坟送灯，然后在堂内燃“属”灯，院内挂天灯、院门两旁挂壁灯，还要到河里放船灯。这一天还要吃五谷饭、药饭，喝聪耳酒。药饭以江米、蜂蜜为基本原料，掺大枣、栗子、松子等煮成。因药饭原料较贵，不易凑齐，一般以大米、小米、大黄米、糯米、饭豆五种杂粮做的“五合饭”代替，以盼望当年五谷丰收。上元节有许多游戏，过去有车战、火炬战、拔河等。车战，是比谁的车结实。火炬战，即赛火，看谁的火炬最亮，燃的时间最长，全村人都来参加。围观者敲鼓助威，热闹异常。取胜者唱歌、跳舞，欢庆胜利。晚上要进行迎月活动，大家举着火炬上东山高处迎圆月，谁能最先望见初升圆月，谁当年就最有福，迎月之后，还有踏桥活动，踏桥，也叫踩桥。朝鲜语中“桥”和“腿”两词同音，踏桥意为练腿。踏桥时，每人要在桥上往返几次至几十次不等，总次数必须与自己的岁数相等，以求祈福禳灾。唱洗头歌，然后全家老少高高兴兴地坐在一起，吃一顿丰盛的晚餐。

回婚节

“回婚节”，亦称“归婚节”，即结婚60周年纪念日。是朝鲜族家庭节日中最隆重的，举行回婚节必须具备如下三个条件：一是老两口都健在，二是亲生子女都在世，三是孙子孙女无夭折。如果亲生子女或孙子孙女中有死亡者，则不能举行回婚节。因此，谁家能举办回婚节，是种很大的荣耀。节日这天，老人要穿上年轻时的结婚服装，相互搀扶着入席，亲朋好友都要前来祝贺，大家频频举杯祝福，比年轻人的婚礼更为热闹隆重。



朝鲜族回婚节

六一节

六一国际儿童节在朝鲜族人民中已演化成新的全民节日。特别在延边，人们已把“六一”儿童节活动当成一项重大的爱幼活动。“六一”这一天，人们穿着节日盛

装涌向公园进行游园活动。

除了传统节日外，小儿周岁、结婚、老人六十大寿，都要大摆筵席，届时要先在餐桌上摆一只煮熟的大公鸡，公鸡的嘴里还要叼一只红辣椒。所有的筵席菜点不仅造型优美华丽，好多食品都要做成鸟兽形，而且筵席菜花样繁多。以示老人六十大寿的“花甲”筵席的讲究和隆重。

千人针

“千人针”指的是“布带”，是经过多人之手缝制的一条有文图的布带。当青年应征入伍时，斜披在肩上作为克敌制胜的象征。这一习俗与一个古老传说有关。据说，很早以前，有一个富庶的村落里，人们都过着自由幸福的生活。有一天来了一个力大无比的妖魔，残害村民。村中的壮士决心除掉它，但都因为力量不足，而被它吃掉了。有一青年立志要除掉这妖魔，到处寻师学艺，以求除掉妖魔的方法。终于访求到一智者，告诉他，要打败这妖魔一个人的力量是不够的，必须要用1000人的智慧和力量才行。要想有1000人的智慧和力量，就得用一条布带，让年轻的媳妇或亲人缝上一针，就把大家的智慧和力量缝在带子上了。于是1000个媳妇(自然不能用寡妇)前来缝制这条带子，它汇聚了1000人的智慧和力量，自然就打败了妖魔。于是“千人针”便成了胜利保障的象征，世世代代流传下来，谁家有应征入伍者，家人就手捧布带求人缝制千人针，以图吉利。

在近代抗日救国的革命斗争中，又赋予了它新的意义。九·一八事变后，日寇侵占我国东北三省，延边的许多朝鲜族爱国妇女，不论有无家人入伍，她们都手捧“千人针”，在车站、码头甚至走街串巷互相缝制“千人针”。缝制时还说一些对日寇诅咒和对抗日战士祝福的话。

节日禁忌：朝鲜族喜食狗肉，但婚丧与佳节是绝对不能食用的。朝鲜族人非常尊重老人，晚辈不能在长辈面前喝酒、吸烟，更不得向老人借火，也不能接火，否则便被认为是一种不敬的行为；与长者同路时，年轻者必须恭敬地走在长者后面，若有急事非超过去不可，须向长者恭敬地说明理由；途中遇有长者迎面走来，年轻人应恭敬地站立路旁问安并让路；晚辈对长辈说话必须用敬语，平辈之间初次相见也用敬语。忌讳人称“鲜族”。

满族

满族许多节日均与汉族相同。主要有春节、元宵节、二月二、端午节和中秋节。节日期间一般都要举行珍珠球、跳马、跳骆驼和滑冰等传统体育活动。

颁金节

颁金节是满族“族庆”之日。1635年农历十月十三日，皇太极发布谕旨，正式改族名“女真”为“满洲”，这标志着一个新的民族共同体的形成。各地满族同胞在农历十月十三满族命名日自发地举行纪念活动，以示纪念满族的诞生。但活动时使用的名称则不尽相同，或称“命名日”，或称“诞生日”，或称“纪念日”等。

1989年10月，在丹东“首届满族文化学术研讨会”上，正式把每年的12月3日定为“颁金节”。

上元节：即正月十五日，俗称“元宵节”。同汉族一样，满族也有元宵挂彩灯和吃元宵的习俗。

走百病

走百病是满族妇女的节日。一般在正月二十。当晚，妇女们三五成群，结伴远行，或走沙滚冰，或嬉戏欢闹，叫做“走百病”。

添仓节：每年正月二十五为满族人民的添仓节，满族农村家家都要煮黏高粱米饭，盛在饭盆，然后放在仓库里，在饭盆里插有一只用秫秸棍编扎的小马，意在马往家驮粮食，丰衣足食。也有的人家用高粱秸做两把锄头插在饭上。第二天，再添新饭，连着添三回。这一节日，时至今日在东北农村保留着。

二月二

二月二，俗称“龙抬头日”。这天早晨，满族人家把灶灰撒在院中，灰道弯曲如龙，故称“引龙”。然后在院中举行仪式，祈求风调雨顺。全家人还要吃“龙须面”和“龙鳞饼”。妇女们这天不能做针线活。

“龙须面”

虫王节

虫王节是辽宁省岫岩、凤城一带满族的节日。六月天，易闹虫灾，过去在六月初六这天，一家要出一人到虫王庙朝拜，杀猪祭祀，求虫王爷免灾，保佑今年庄稼收成好。如今虫王节已不搞祭扫活动，但家家要在这一天晾晒衣物，以防虫蛀。

中元节

满族以7月15为中元节，是满族人超度亡灵的“鬼节”。届时，各处寺院设立道场，燃灯焚香，念经追祭，要举行各种超度仪式。院内西侧向东摆一架木屏风，屏风上挂有鸡冠花、毛豆枝、鲜藕等，为供月兔之用。屏风前摆一张八仙桌，桌上供有月



中元节放灯

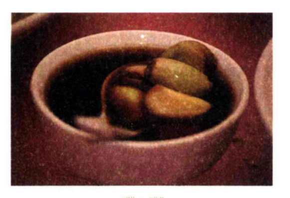
饼等供品。祭时，焚香磕头，妇女先拜，男人后拜。

开山节

在每年秋季中秋以后，或农历 9 月中旬（具体时间不定），满族人民要进行采集草药获得丰收的祝福活动。过去在东北满族村落中，每年开山节都要面对长白山祭祀，进行祝福祷告，感谢山神给予采药人的丰富恩赐，在这一时期采到的人参则要供奉在自家的神龛中。

腊八节

满族人家腊月初八要泡“腊八醋”和煮“腊八肉”。除全家人吃外还要分送亲友。



“腊八醋”

小年

满族过小年的习俗与汉族相同。腊月二十三为“小年”。届时家家户户要祭祀灶神，俗称“送灶王爷”。

春节

满族分“红、镶红、黄、镶黄、蓝、镶蓝、白、镶白”八旗人。所以，满族都挂旗过年，春节时，每个旗的人都分别在门上挂上自己的旗。这些挂旗图案优美，色彩鲜艳，象征着一年的吉祥开端。

侗族

侗族的节日以春节、祭牛神（农历四月初八或六月初六）、吃新节（农历七月间）较为普遍。有些地区还有在十月或十一月过侗年。由于民族间的交往和民族文化的融合，侗族还有清明、端午、中秋、重阳等节。其中侗族的年节被称为行年。

二月春社之日，侗族有吃社饭之俗，但没有其他活动。将田园、溪边、山坡上的鲜嫩社蒿（香蒿、青蒿）采撷回家，洗净剁碎，揉尽苦水，焙干，与野蒜（胡葱）、腊豆干、地米菜、腊肉干等辅料掺合糯米（可掺部分粘米，但需先将粘米煮成半熟后掺入糯米）蒸或焖制而成，吃起来别有风味，所以吃社饭是为防疫去瘟，促进健康。

瑶族

瑶族的节日比较多，有春节、元宵节、清明节、端阳节、干巴节、新米节、目莲节等，盘王节（又叫达努节或瑶年）是最大的节日。瑶族人民喜爱唱歌，每逢节日或喜庆，都要唱起嘹亮动人的歌谣。

瑶族达努节



达努节

达努节是每年的农历五月二十九日，其中“达努”是瑶语，意思是“不要忘记”。相传这一天，是瑶族始祖“祖娘”的生日，所以又叫“祖娘节”。

过节这天，瑶族村村寨寨都要打扫得干干净净，并给祖娘祭献甜米酒和糯米粑粑；另外，按照传统习俗，各家各户都要杀鸡宰羊，穿着节日盛装的青年男女约聚在预订的地点，敲击着象征祖娘遗留下的铜鼓，虔诚地为祖娘祝寿，并祝瑶家人畜两旺，年年丰收。在表演击鼓的时候，人们还争相给最佳鼓手敬酒祝贺，并赐予“鼓王”的美名。此外，他们还要唱传世的“密洛陀”古歌，同时伴着欢快的舞蹈，以此来歌颂祖娘的功德。

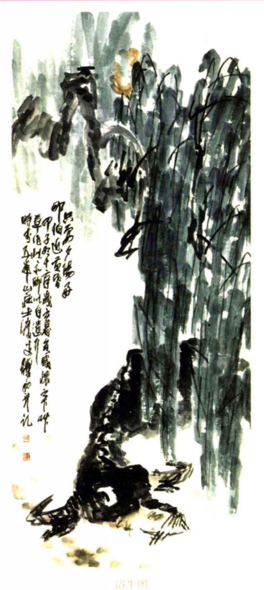
讨念拜

讨念拜，每年农历五月十五至十七举行庆祝活动，意指月半所过的节。节日的这3天，瑶家山寨上下一片欢腾，一阵阵欢腾声就像点燃的鞭炮似的。那些泡在清泉绿涧里长大的姑娘们，本是水色如玉、苗条多姿的。这几天她们一改往常的作风，个个打扮得是娇气滴流——身穿绣花衬衫，腰系多种图案的挑花筒裙，同时还戴着各式各样的镀金耳环和银项链，在花绸伞下微笑着。小伙子们则是头裹方格巾帻，穿着具有民族特色的挂裤，虎身大眼，结实健壮，很是惹人喜爱。连老大爷、老大妈也纷纷换上了节日的盛装，从四面八方涌来，汇聚在水洞坪墟场欢度这一传统佳节。

关于讨念拜，有个悲壮动人的历史故事。相传康熙年间，封建统治者的军队进逼瑶山后，掳掠劫杀，简直是无所不为。瑶家山寨处在一片黑暗之中，甚至面临着种族灭亡的悲惨绝境。

在这危难之际，一位叫奉姐的瑶家姑娘，沸腾着满腔热血与无比悲愤，而且相当精明干练，她把山寨的青壮年兄弟姐妹组织起来，垒石为堡，砍树作寨，据险守防，顽强抵抗敌人的侵袭。在追击进犯者直到他们的官衙后，放了一把火，将官衙化为灰烬。

事发后，司门前巡检司上奏清廷，派来了大兵对奉姐一帮人进行擒拿。但由于地形崎岖复杂，奉姐指挥合窍，再加上群众团结一致，善守能攻，官军一筹莫展。最后官军设了一个诡计，使一个青年悍卒化装成卖货郎，挑着满担瑶家日常生活物品，有盐、布之类，上寨叫卖。奉姐见其是一个人，不足为惧，便将其接进室内。哪知这货郎接近奉姐时，拔出利刃刺向奉姐，顿时外面金鼓齐鸣，伏兵四起，带伤的奉姐在一阵慌乱中冲了出来，在现今的水洞坪一带，率众与官军杀了三天三晚，600多位瑶族同胞最终因寡不敌众，全被官军杀死。



浴牛图

英勇的奉姐牺牲了，但她却永远活在瑶族人民心中。人们纪念她，但又怕引起封建统治者的怀疑和嫉忌，于是在每年的五月十五至十七日的三天，瑶家男女老少，都来到水洞坪举行集会。青年男女，谈情说爱，载歌载舞，以这种特殊的形式，表达了他们对英烈的吊唁。最后形成了如今人人赶墟购物的传统盛会——讨念拜。

讨寮皈节

讨寮皈节，意译是逃脱凶恶的菩萨。该节分为两段，第一阶段是农历七月初二在茅勒举行，这一带的瑶民要过了这个节日，才吃黄瓜和白瓜。关于这一阶段还有一个传说，据说在宋朝末年，当地瑶民的祖先在江西吉安田卢地带，遭到当地赵、鲁二督统镇压。七月初二，有些孕妇逃到鹅颈大丘的黄瓜和白瓜丛中，苦苦地哀求饶命，最终才幸免于难。因而人们起誓：要越过七月初二，才能吃黄瓜和白瓜，并要永传后代，违者子孙不昌。

第二阶段是在农历七月初八至初十在小沙江举行，传说清朝雍正元年，当地一豪绅追赶麻洞瑶族四姓六姐妹而引起反抗，豪绅却谎报瑶民谋反，请求清兵镇压。瑶民先后在今大沙江和小沙江奋战后退至麻塘山居险而守清兵只好议和。当时瑶民把战地称作大杀光和小杀光，以后为求民族团结，才改名大沙江、小沙江。如今节日里，瑶民都着节日盛装，到集会地点尽情欢乐，有时还能吸引周围的汉人，他们也积极加入进来与瑶族人们同乐。在节日期间，人们赶集聚会，青年男女赛歌对舞、谈情说爱，充满了喜庆的气氛。

牛节

瑶族的牛节和农业生产息息相关。在瑶族地区，牛是重要的畜力，犁地耙田都用牛力，过去有些地区的瑶族还用牛来拉车运输东西。正因为牛在生产劳动中所起到的这种重要作用，使人们产生了爱牛、惜牛的心情，从而渐渐有了敬牛习尚，并逐渐形成了牛节。据瑶族民间传说，每年夏历四月初八是牛的生日，所以，人们将这天作为牛节。牛节这天，不但禁用牛一天，而且还不能对牛高声吆喝，当然更不能用鞭、棍打牛。

广西田林潞城一带的瑶族，牛节这天，家家户户都要杀鸭、杀鸡、捉泥鳅、捡田螺来祭祀牛栏。将牛鼻圈脱下，连同3块石头、3个桃子和1个小稻草人（象征牧童）装进竹篓挂在牛栏上，俗称“保牛魂”。

广西富川一带的瑶族，在牛节这天人们用酒和鸡蛋拌饲料喂牛，并将牛赶到水草最好的地方去放牧，众人则坐在草地上品尝从家里带来的食品。傍晚，将牛洗刷得干干净净，才赶回家。牛回栏后，人们开始点香放鞭炮，祭祀牛神，祝福牛无灾无难。

此外，广西桂平一带的瑶族，家家户户将新鲜芒叶包的五色糯米饭拿到牛栏前进行供祭，烧香拜祭牛神，祈求耕牛无灾无难，六畜兴旺，五谷丰登，最后将糯米饭喂牛。

瑶族的成人礼——度戒

度戒是瑶族男人的成人仪式，是瑶族特有的一种习俗，也是瑶族男人成长过程中不可少的神圣一课，甚至比娶亲嫁女还要隆重得多。瑶族人们并不认为成人的年龄就是18岁，在他们看来年龄无论大小，只要度戒过关，就是真正的男子汉，就得到了神灵的保护，得到了社会的承认，可以担任全寨的公职，获得男性人生的社会价值。没有度戒或度戒没有过关的男人就算不上是真正有价值的男人，也就没有了社会地位，得不到姑娘的爱慕，甚至一辈子娶不上老婆。年长者如未举办度戒，必须找机会补办，否则就会认为不是瑶族人。这一习俗流传至今，在江城瑶族社会生活中仍然占据着重要的地位。



瑶族度戒

瑶族的度戒程序比较复杂，因此准备的时间也就比较长了。男孩长到 10 岁时父母就会请识字先生推算他度戒的吉利年份，定下度戒年后，父母一般会提前 1~2 年为度戒作准备，并在度戒年内确定度戒的具体时间。时间确定后又要请师父，并且是越多越好。度戒前男孩要蒙被入睡 5 天，等到度戒仪式开始时才能出门。在度戒前，师父们还要给男孩读经教授，并设立高桌反复练习度戒仪式上的动作，同时对男孩进行本民族传统道规范的教育，在师父的训导下自觉修身。

度戒的整个仪式繁杂冗长，太阳尚未出来，仪式便已开始。主师父先替男孩诵经做法事，然后身着红袍的引教师指导男孩头戴瑶族的“上元”圣像，并穿上其同样的神袍，腰间系一根红腰带。引教师把一条红布条的一端系在自己腰上，另一端系在男孩的腰上，象征着徒弟像婴儿一样尚未分娩离开母体。引教师拿着神剑和神咒引领男孩走向度戒场院，路上引教师还会拿出早准备好的小钱给挡路人，以求买路放行。到了天台后，引教师又领着男孩在天台下从左向右转 3 圈，然后手持树叶神咒首先从正面的梯爬上天台，同时口中还念念有词，接下来就是将男孩领到天台的戒桌，解开系着的红布条，表示婴儿从娘体分娩。并给男孩讲誓言，拜叩完后将木梯撤掉。男孩对天发誓：不虐待父母，不偷盗抢劫，不杀人放火，不奸女拐妇，不陷害好人等等。发誓完毕后，由师父用一个三角形的印章在男孩手上打上一个红色印记，至此度戒仪式才算结束。



度 戒

江城的这一瑶族度戒具有浓郁的民族特色，从始至终都贯穿着本民族的传统道德和戒律条文训导，并借助这一形式给即将走向社会的男孩子灌输传统道德，使受戒者在人生转折关头受到教育和熏陶。由此也可以看出，度戒对学习、继承和发展民族传统文化具有积极的推动作用。

白族

白族地区的节日多、庙会多、歌会多。从春节到正月十八，几乎天天是节日，夜夜都要耍龙灯。从正月到开秧门的几个月期间，月月有庙会，各村各寨都要迎送本主，也就是本村或本地崇拜的神主，过本主节，非常热闹。此外还有三月街、蝴蝶会、绕三灵、火把节、石宝山歌会、茈碧湖歌会、海西海歌会等，简直是丰富多彩。这些节日、庙会和歌会为青年男女的交往和恋爱提供了极好的机会。白族姑娘和小伙子们充分利用这些机会，物色对象，对唱山歌，或者与情人幽会，借三弦和山歌传情达意，谈情说爱。

在这些节日、庙会和歌会中，白族青年男女尤其喜欢参加石宝山歌会。每逢农历七月，数以千万计的青年男女都要成群结队地去参加为期 7 ~ 9 天的石宝山歌会。只见山上山下、树林崖边、庙宇里外，到处都是参加歌会的姑娘和小伙子。姑娘们穿上节日的盛装，经过一番精心打扮，个个美貌如花；小伙子也都是精神抖擞，人人背着龙头三弦。只听三弦声声，歌声阵阵，此起彼伏，昼夜不绝，场面相当的壮观。姑娘和小伙子可以用歌唱来与对方相识，也可以用歌唱向对方进行试探，也可以用歌唱询问对方个人和家庭的情况，然后再用歌声充分表达自己的爱慕之情。这样一来一往、一问一答的男女对歌，有时可达数小时乃至 10 多个小时，有时甚至是几天几夜。通过对歌，姑娘和小伙子相识、相恋了，有的甚至会当场互赠定情物，盟定了终身。

此外白族比较重大的节日还有“三月街”和火把节。

“三月街”又称“观音市”，是白族盛大的节日和佳期。每年夏历三月十五至二十日在大理城西的点苍山脚下举行。起初这一节日带有宗教活动色彩，后来逐渐演变成一个盛大的物资交流会。明清时期，川、藏及江南各省都有商人到此进行各种贸易。新中国成立后，三月街已发展成为一年一度的物资交流和民族体育的大型文艺盛会。


白族火把节

每年夏历六月二十五举行的火把节是白族的传统节日，在节日的当天，男女老少聚集一堂一块儿祭祖。通过拜火把、点火把、耍火把、跳火把等活动，预祝新的一年五谷丰登、六畜兴旺。节日前夕，全村同竖一根高约 10~20 米的大火把。这些火把用松树做杆，上捆麦秆、松枝，顶端安一面旗。其中旗杆是用竹竿串联三个纸篾扎成的升斗，意为连升三级。每个升斗四周插着国泰民安、人寿年丰、风调雨顺、五谷丰登、六畜兴旺之类字画的小纸旗；升斗下面挂着火把梨、海棠果、花炮、灯具以及五彩旗。


白族火把节

火把节的中午，人们便带上小火把、纸钱、香烛、供品，到祖坟前进行扫墓、祭奠。小火把点燃后，撒三把松香熏墓，等火把燃到把杆后才可以回家。墓地如离家太远，则在家里祭祀。太阳落山前，各家各户都会提前把晚饭吃完，扶老携幼出门观赏火把和跑马。跑马的有大人，也有小孩，绕火把跑三圈后，才能向远处驰骋。不跑马的，就挨家挨户欣赏各家门前的火把，看谁家火把精致美

观。在全村的大火把点燃之前，年轻的媳妇们打着伞，背上新生婴儿在火把下转三圈，以示祛邪得福。

夜幕降临时，村中老人领头献祭品，并向大火把叩头。几个勇敢矫健的小伙子，一个接一个地攀上高竖的大火把，将小火把逐人上传，将大火把点燃。刹时，烈焰腾空，鼓乐大作，鞭炮齐鸣，响切云霄，场面十分的壮观。当火把上悬挂升斗的竹杆被烧断时，人们争相抢夺凌空飞下的升斗。抢到者将会被视为有福之人，同时还会受到大家的祝贺，被簇拥着回家，主人用烟、酒、茶来款待这些簇拥人。下一年度大火把上的升斗即由抢得升斗的人备办。

火把节的高潮便是耍火把。男女青年各持一个火把，见人就从挎包里抓出一把松香粉往火把上撒。每撒一把，就会发出"轰"的一响，并发出耀眼的火光，火苗燎向对方，叫做"敬上一把"。白族认为火苗指向可燎去身上的晦气，故大家竞相燎耍，到处都是喜气洋洋。燎耍完后，青年便要成群结队，举着小火把到田间地头，向火把撒松香粉，给谷物照穗，旨在除病虫、保丰收。火把节的尾声还要跳火把。午夜前后，把狂欢时燃烧着的火柴棍堆成一堆堆的篝火。男女青年一个接一个地从篝火来回跨越两三次，祈求火神"禳灾祛邪"。跳火把不仅要看谁跳跨得高、跳得远，直到大家尽兴为止。

土家族

土家族节日民俗较多。从节日内容可将这些节日分为祭祀节日、纪念节日、庆贺节日、社交娱乐和生产性节日五类。其宗教信仰有对自然的崇拜和信仰，如岩石、土地、山、河、水等都是崇拜的对象；对动植物的崇拜主要有牛、羊、狗等；图腾崇拜，如鹰、白虎图腾，特别是以白虎为祖先神，各地都有白虎庙，立有白虎神位，土家族人们经常对其进行祭祀。另外，还有对祖先、鬼神等的崇拜。

牛毛大王节

土家人以4月7日或17日，4月8日或18日为牛毛王节，因为他们认为这天是牛毛大王的生日。每到这天，牛不耕田，而且还会得到最好饲料的喂养。



牛毛大王节

并且在这天人们一定要杀猪，做大坨肉祭祖，摆筵席招待亲友及出嫁姑娘。在当地还很流行讲"牛毛大王的故事"，传说古时农民刀耕火种，所获无几，饿尸遍地，牛王据实禀告玉皇大帝，玉皇大帝看牛王勤俭刻苦，命令牛王下凡到人间传旨，只准三日一餐，牛王到凡尘了解到三日一餐难以活命，于是改为一日三餐。牛王返回复命，大帝听了勃然大怒，立即将

牛王贬到民间为民耕田，终日食草。牛王为民出力，土家人将其称为牛毛大王。

赶年节

赶年节是土家族的传统节日，以“赶年”最为隆重。土家人过大年时间比汉族提前一天，小月是腊月二十八，大月是二十九。虽提前一天“赶年”，大年三十晚上还照样过除夕。有的地方是“初一拜家神，初二拜丈人，初三初四拜友邻”。还有各种文娱活动，如“荡秋千”“玩龙灯”“唱难戏”“踩高跷”等。

摆手舞

摆手舞是土家族祭祀祈祷的一种活动，一般在年节举行，并发展为祭祀、祈祷、社交、歌舞、物资交流、体育竞赛等综合性的民俗活动。摆手舞按其举行的时间分为“正月堂”“二月堂”“三月堂”“五月堂”“六月堂”等；按其舞蹈形式分为“单摆”“双摆”“回旋摆”等。



摆手舞

此外，“摆手”有大小之分。每隔三、五年举行一次的叫“大摆手”。“大摆手”在“摆手堂”（即土王祠）前举行，以祭“八部大神”为主，表演人类起源、民族迁徙、抵御外患和农事活动等，其规模大，套数多，时间长，一般历时 7~8 天，经常与集市贸易、文艺体育活动一起。“小摆手”以祭祀彭公爵主、向老官人、田好汉和各地土王为主，表演部分农事活动，其规模小，套数也较少，一般是 1~3 天，多在本氏族祠堂举行。土家人在摆手活动中，追忆祖先创业的艰辛，缅怀祖先的功绩，展示土家先民的生活场景，整个活动都有着浓厚的祖先崇拜痕迹。

哈尼族

哈尼族的节日有十月年、敬老节、姑娘节、六月年、吃新米饭节等。

十月年十月年为大年，按哈尼族的历法，十月是岁首。节期六天左右，具体日期各寨可根据情况自定，可先可后。节日期间正是大春上场，厩中猪肥的时节，有条件的人家都杀牲，蒸年糕、染黄糯米饭、舂糯米粑粑献天地祖宗；男女老少都着新装，亲友之间相互走访；有男孩子的人家多在这个节日里请媒人去说亲，嫁出去的姑娘也要带着酒、肉和粑粑回娘家献祖过年；理所当然村里的老年人就轮流着到接到订婚礼物或自己的姑娘家回家探望，并分享一些礼品。墨江的部分哈尼族，在大年里经常整个家族聚在一块儿用餐（自带食品），另外还有一种特殊的风俗，即前一年出嫁的新娘们，要集于村外山野里互相诉说自己的新婚生活，严禁男子偷听。

敬老节

每年的农历腊月十五，是哈尼族的敬老节。清早，老人梳洗后穿上新衣服准备欢度自己的节日。成年人在家杀鸡宰鸭，备办美餐，小伙子将一棵小松树栽在过节的坪场旁，姑娘们挑来清水给它浇下定根水，象征着青年们祝愿老人像青松一样健康长寿，永葆青春。

姑娘节

云南省元阳县碧播山一带的哈尼族，每年农历二月初四要欢度别开生面的姑娘节。

在节日的这天，鸡还未叫，男人们就要首先挑回一担水，天蒙蒙亮时，再砍回一捆柴，就开始生火烧水，把洗脸水恭恭敬敬地端给慢条斯理起床的妇女。然后，男人们洗菜，煮饭，洗碗筷，剁猪食，带小孩，妇女们则悠闲地坐在一旁，或做点针线活，或指挥男人做这做那。未出嫁的姑娘们，则连针线活也不用做。



哈尼族姑娘节

午饭后，男人们急忙赶到寨中的公共娱乐场所去，按习俗，先到的为勤劳者，后到的为懒惰者。小伙子们向情人借来女式新衣新裤，打扮成姑娘的样子，在欢快的弦乐声中翩翩起舞，直到太阳偏西才回家做饭，继续服侍妇女到深夜。

“里玛主”节

“里玛主”，是哈尼语的音译，意思是春天的盛况。它是哈尼族人民的传统节日，于每年山茶花盛开的阳春三月举行。居住在红河边上的哈尼族人民崇奉布谷鸟，把布谷鸟尊称为“合波阿玛”，也就是布谷鸟妈妈的意思。每到山茶盛开的阳春三月，不论男女老少，只要第一次听到布谷鸟的鸣啼，都会报以一声“我听见了”的回答，表示对春天的欢呼。据说，这一声回答，可使勤劳善良的哈尼族农家五谷丰登、六畜兴旺，终年和平康泰。

按照前辈人沿袭下来的规矩，等多数人都听到布谷鸟的叫声后，就相约在一个属羊的日子，备办美味佳肴，用一种大树的花汁浸泡糯米，蒸出喷香金黄的糯米饭，煮好的红鸭蛋，向布谷鸟虔诚地敬献。这天，村村寨寨的小伙子和姑娘们满面春风，身着节日盛装，会聚在一个草坪上，欢度一年一度的“里玛主”节，借以物色对象，谈情说爱。节后，各家选定一个好日子，在雀鸟未出巢、四山一片寂静的五更时分，

家长悄悄地把三丛秧苗插在自家田里，意即“开秧门”。据说，“开秧门”时听不到雀鸟的声音，今年庄稼就能免灾除害，获得好收成。

据传说，布谷鸟是受天神阿波摩米的派遣，从遥远天边的石岩洞里飞出来，向人间传达春天的消息的。当它飞过一个名叫“巷阿窝尼崩崩麻”的大海时，飞不动了，眼看快要掉进大海里了。突然，从海里翘起一条龙尾来，随后龙尾变成一棵枝叶繁茂的大树，让布谷鸟在上面歇脚。布谷鸟终于历尽千辛万苦，终于把春天的信息带到人间。哈尼族人民就按时春播，最终获得丰收。人们纪念布谷鸟的功劳，久而久之，就演变成为民族节日。

六月年

哈尼族的民族节叫“库扎扎”，红河地区称“苦扎扎”，日期一般在夏历的六月二十四日前后，节期3—6天，因此又叫“六月年”。



哈尼族六月年

六月年也是一个十分欢庆的节日，节日期间，以村寨为单位杀牛祭“秋房”，然后将牛肉分给各户回去祭祖，青年们聚集在一起摔角、狩猎、荡秋千、唱山歌，尽情欢乐。

传说，在远古时代，哈尼人不知道一年要分几个月，后来，太阳和月亮传授给哈尼人分月的办法，在人间栽了一棵年月树，一枝树干算一个，哈尼人分得了第六枝，从此，就在六月过“库扎扎”。又说，过去有七个仙女到哈尼寨，做了一个秋千，她们轮流玩耍，把站在枝杈上的小鸟也逗笑了。鸟儿欢乐地唱起歌来，歌声感动了天神，天神便把福降给了人间……人们为了怀念七仙女，因此每年过“库扎扎”时都要荡秋千。

捉蚂蚱节

“捉蚂蚱节”，哈尼语叫“阿包念”，在“六月年”（每年阴历六月二十四日）后的一第个属鸡或属猴日举行。哈尼族居住在山区，种植一季水稻。过了“六月年”，水稻就开始抽穗，为确保水稻丰收，哈尼族人民就采取过“捉蚂蚱节”的方式来驱除和避免虫灾。

“捉蚂蚱节”这天，全寨的男女老少都到田里捉玛蚱，每家捉够一竹筒（约两斤）后，就把蚂蚱一只一只卸掉并分成四份：头一堆，腿一堆，身一堆，翅膀一堆；依次用划开的竹片夹起来插在田埂和排水沟旁，以对尚未捉到的蚂蚱及其他昆虫进行恫吓。半小时后，又要把这些蚂蚱收进竹筒。带回家当菜或拌粑粑吃，据说蚂蚱肉是


蚂蚱


昆虫害虫

很甜的。离开田野时，人们都要不停地大声喊："呕，蚂蚱，三天内不捉你了，三个月内你不要吃稻谷！"

吃新米节

哈尼族居住地区，农历七月左右，谷物逐渐成熟各户要选择一个自己的好日子进行"卡都匹"(吃新米)活动。过节时家长背着箩筐到地里拿些谷穗回来挂在门上，并且要拿稻谷杆制成"窝保波"，在"宗格"(仓竜)前吹奏三回，表示要吃新粮了，祈求神灵保佑，粮食丰收，人不生病，家畜兴旺发展。节日这天，哈尼族要杀一只产蛋母鸡献饭，并且过年时杀的猪肥肠、猪耳朵和尾巴也要留到这时用来献神。吃新米时要把老米和新米混合在一起煮，这叫做"妾都喝扎"，即新老交替，意思是老谷老米吃到新谷米上市，祈求年年有余。

哈萨克族

哈萨克族的主要节日有古尔邦节和肉孜节，另外，还有旧历正月的"诺鲁孜"节。在节日的这一天，人们互相祝贺，如同汉族送旧迎新的春节。每逢节日喜庆时都要举行传统的刁羊、赛马和姑娘追等游戏。

在那吾热孜节里家家户户都要用肉、大米、大麦、小麦、奶疙瘩等混合煮成的"库吉"(稀粥)。此外，抛撒"包尔沙克"、糖，迎喜事是哈萨克族的传统礼俗。

傣族

傣族的重大节日有傣历新年——泼水节、关门节和开门节。

泼水节

"泼水节"是傣族人民送旧迎新的传统节日，时间在公历4月中旬。节日期间的

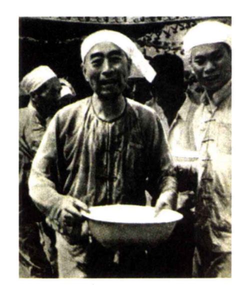


泼洒祝福

主要活动有泼水、祭祀拜祖先、堆沙、赛龙船、丢沙包、放火花及歌舞狂欢等。在每年傣历6月举行的泼水节是最盛大的节日，这一节日在傣语中称“桑勘比迈”。届时要赕（dǎn）佛，并大摆筵席，宴请僧侣和亲朋好友，以泼水的方式相互祝贺。现在，因泼水活动是傣历新年节庆活动的主要内容，这一活动深受各族人民的喜爱。



傣族少女欢度泼水节



周恩来总理在西双版纳和傣族群众一起欢度泼水节

关门节

“关门节”傣语叫“进洼”，意为佛祖入寺。云南傣族传统宗教节日，每年傣历9月15日（也就是农历7月中旬）开始举行，历时3个月。

相传，每年傣历9月，佛到西天去与其母讲经，3个月才能重返人间。有一次，正当佛到西天讲经期间，数千的佛徒到乡下去传教，踏坏了百姓的庄稼，耽误他们的生产，百姓是怨声载道，对佛徒极其不满。佛得知此事后，内心感到不安。从此以后，每遇佛到西天讲经时，便把佛徒都集中起来，规定在这3个月内不许到任何

地方去，只能忏悔，以赎前罪。故人们将其称为“关门节”。

开门节

“开门节”，亦称“出洼”，傣语为“豪瓦萨”，时间在傣历 12 月 15 日（约在农历九月中）。开门节是我国信奉小乘佛教的傣族、德昂族、布朗族和部分佤族的传统节日。流行于云南地区，源于古代佛教雨季安居的习惯，类似于中原佛教的解复。

开门节，象征着 3 个月以来的雨季已经结束，表示解除“关门节”以来男女间的婚忌，即日起，男女青年可以开始自由恋爱，或者是举行婚礼。节日这天，男女青年身着盛装去佛寺拜佛，以钱币、食物、鲜花、腊条敬献。祭祀完毕后，举行盛大的文娱集会，庆祝从关门节以来的安居斋戒告一段落。活动的主要内容有燃放火花、点孔明灯、唱歌跳舞等。青年们则会舞着各种鸟、兽、鱼、虫等不同形状的灯笼环游村寨。这时，正逢稻谷收割完毕，故也有庆祝丰收的含义。

黎族

三月三爱情节

农历三月初三是黎族人民一年一度的盛会日子。会场一般设在开阔的橡胶林里，头上绿叶蔽天，脚下“叶毯”铺地，幽邃，安谧，凉爽。这就是“三月三”成为当地人自由择偶而被称为“爱情节”的原因吧。传说远古时代，聚居于昌化江畔的黎族百姓遭受了一次大洪灾。只有一对恋人坐在大葫芦瓢里幸免于难，被漂流到燕窝岭边。三月初三，洪水退去，俩人结为夫妻。男耕女织，生儿育女，相濡以沫，辛勤劳作，又使黎族渐渐繁衍发展起来。后人奉他们为祖先，每逢三月三便要举行隆重的仪式来纪念他们。节日里男女老少身着盛装，带着糕点、粽子，小伙子们捕鱼，姑娘们做饭烤鱼，然后把祭品供于有天妃和观音化石的岩洞口。拜祭后，青年们来到活动会场，进行射箭、摔跤、荡秋千、爬竿拔河等。夜幕降临，岸边燃起堆堆篝火，小伙子撑开花伞，姑娘们的银饰及贝壳饰物在火光下闪闪烁烁。情歌婉转，舞蹈渐起，由平缓抒情转入欢乐奔放。有时一对对情人悄悄离开篝火旁，小伙子把耳铃挂在姑娘耳朵上，把鹿骨做的发钗插在姑娘的发髻上；姑娘则把自己亲手精心编织的七彩腰带系于情郎腰间，双方信誓旦旦，相约明年三月三不见不散。从三月三的来历及其主要活动内容来说，都与婚恋有关，因而也将其称为爱情节。



黎族三月三

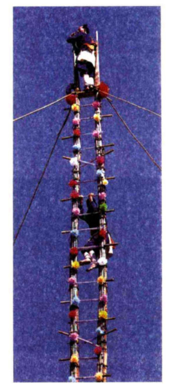
傈僳族

傈僳族的节日较多，规模较大的有阔时节、刀杆节、新米节、澡塘会、火把节、拉歌节、收获节、射弩会等。

阔时节

“阔时节”，也称“盍什节”，“阔时”是傈僳语音译，“岁首”或“新年”之意，是傈僳族最隆重的传统节日。因过去多以对物候的观察来决定日期，故各地没有统一、确定的节期。一般多在公历12月下旬至第二年1月举行。1993年12月，云南省怒江傈僳族自治州人民政府决定，每年12月20至22日为阔时节，以便让各地傈僳族同胞能够共同迎接新年，共庆佳节。

节日期间，一般都要酿制水酒、杀鸡宰猪、舂粑粑，准备各种各样的食品，可谓丰盛。还要采折与全家男人人数一致的松树枝插在门口，寓寄祛疾除病，幸福吉祥。同汉族的习俗一样，傈僳族的除夕之夜也要吃团圆饭。即使有人身在他乡，家人也要为他留出席位、摆设碗筷。有的地方，从除夕开始，禁止到处串门，即使是分了家的父子兄弟也不能往来。直到初三后才解除限制，多数地方从初一开始，人们便聚集在晒场或开阔地，开展对歌、跳舞、荡秋千、射弩比赛等丰富多彩的文体娱乐活动。



刀杆上惊心动魄的的体育项目——上刀山

有趣的是，阔时节时，傈僳族同胞每家舂出的第一块粑粑都会先拿给狗吃。据说，这是为了感谢狗“给人间带来粮种”。傈僳族民间流传着不少狗与粮种的传说，如其中一则说，古代人类浪费粮食惊人，天神知道后大怒，下令将所有粮食收回天庭。人类面临灭顶之灾。在此危难时刻，一只狗奋不顾身，顺杆爬上天宫偷来粮种，拯救了人类。

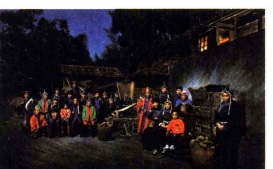
刀杆节

傈僳族每年农历的二月八日是刀杆节，相传此节是为了纪念一位对傈僳族施以重恩的古代汉族英雄。傈僳族人民把这位英雄献身的忌日定为自己民族的传统节日，并用上刀山、下火海等象征仪式，表达愿赴汤蹈火相报的感激之情。刀杆节这天，几名健壮男子先表演“蹈火”仪式。他们赤裸双脚，跳到烧红的火炭堆里，表演各种绝技。第二天，他们把磨快的36把长刀，刀口向上分别用藤条横绑在两根20多米高的木架上，成一刀梯。表演者空手赤足，从快刀刃口攀上顶端，并在杆顶表演各种高难度的动作。如今，这项惊险的传统祭奠仪式，已演变为傈僳族好汉表演绝

技的体育活动。

澡塘会

"澡塘赛歌会"，又叫"春浴节"，也是傈僳族的传统节日盛会。澡塘会如今一般在傈僳新年的正月举行。地点在怒江傈僳族自治州首府六库市以北10余公里处的马掌河、登埂等温泉处。届时，邻近各县、区的群众身着盛装，携带干粮、行李，甚至炊具纷至沓来。平时寂静的温泉，此时处处帐篷林立，人头攒动，欢歌笑语，好一派热闹的景象。过去以洗浴治病为中心的春浴节，现在成了人们休闲度假、歌舞狂欢的节日。尤其是风华正茂的年轻人，几十人一帮，数百人一伙，赛歌，对诗，寻找爱的伴侣，通宵达旦，乐此不疲。



畲族

"江沙埋情人"

"江沙埋情人"，在每年的正月初四、初五左右举行，是云南省怒江傈僳族自治州福贡县一带傈僳族青年的传统节日娱乐、求偶活动。届时，男女青年们欢聚怒江河畔，歌舞嬉戏。还要在同伴的帮助下，在沙滩上挖沙坑，将意中人抬入"埋葬"，并做出一副非常悲伤、痛哭流涕的样子，并且还要唱丧歌，跳丧舞。取闹过后，才将意中人拉出。他们认为，通过这一活动，一来可以表示恋人间真挚、深厚的感情，二来可以将附在意中人身上的"死神"埋掉，使意中人健康长寿。

畲族

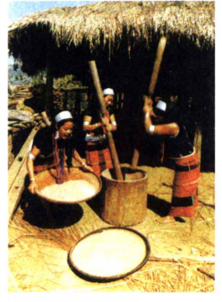
畲族的传统节日主要有农历的三月三、农历四月的分龙节、七月初七、立秋日、中秋节、重阳节、春节等。另外，每年农历二月十四五、七月十五、八月十五都是畲族的祭祖日。

佤族

新米节

佤族是一个农业民族，过去生产力水平低下，抵御自然灾害的能力比较弱。因此，围绕农业生产形成了很多敬神祈福的祭祀性活动，有的还逐渐形成了定制，发展成为节日。"新米节"便是其中之一。

"新米节"是稻谷成熟，喜庆丰收，品尝新米的日子。由于气候的差异，各地谷物成熟的时间不同，因而各地区、各村寨，甚至每家每户过节的时间也不尽相同，



佤族妇女在舂米

过去一般多在佤历九、十月份（农历七八月份）进行。日期的确定，一是根据各自粮食的成熟情况选择吉日；二是以父母或祖父母去世的属相之日为最佳。意在请先祖的灵魂回来，与家人一起同品尝新米，共享欢乐；并请他们在天之灵保佑子孙后代家庭幸福，风调雨顺，粮食丰收。为了让各地佤族同胞能够共同欢度新米节，1991年，沧源佤族自治县和西盟佤族自治县联合决定，把每年的农历八月十四日定为佤族的“新米节”。

新米节一般都是各家各户独自进行。节日这天，主人早早起床，准备好过节的酒肉佳肴。然后到田里去采割新谷，将割回来的一束谷子挂在门上，表示招谷魂进家，其余的搓下谷粒，用铁锅微火焙干，舂出新米，做成米饭。接下来就是举行家祭仪式：盛一碗新米饭，与各种菜肴一起摆于神台之上，请巫师念咒语，祭祀谷神，敬献祖先。仪式结束后，以巫师和老人为首，全家人喜尝新米。之后，主人才打开家门，把自家过节的消息告知邻里乡亲们。于是人们纷纷携带各种礼物前来祝贺。主人则杀鸡、宰猪，甚至剽牛待客，大家欢歌笑语，共同分享着丰收的喜悦。

高山族

高山族现在流行的主要节庆有：播种祭（泰雅人，3月下旬春播结束之日）、平安祭（布农人，4月4日）、“阿立”祖祭（平埔人，9月16日）、丰年祭（邹人、鲁凯人、达悟人等，8月15日）、竹竿祭（排湾人10月25日）、猴祭与大猎祭（卑南人，11月）、矮灵祭（赛夏人，10月11日至18日）以及达悟人的飞鱼祭等。在节庆期间，除歌舞聚宴外，还增添了文化展览、游艺活动、体育比赛等。



丰年祭



盛大的“丰年祭”

拉祜族

拉祜族的节日有春节、端午节、尝新节、火把节、新米节、祭祖节、卡腊节、搭桥节、葫芦节等。

春节

春节，也叫过年，拉祜语叫“扩尼哈尼”。时间为农历正月初一至初九，与汉族春节时间基本相同。不过，拉祜族过年分过大年和过小年。大年从正月初一至初五，又称为“女人的年”；小年从正月初七到初九，称作“男人的年”。

关于小年有两种说法，一说是过去根本没有小年，只有大年。因为年前男人们总是集体远行围猎，回来时常常误了年期。但女人们为了慰劳远途而归的男人们，也总是一次次重新备办酒肉食品，给他们补过新年，后来竟逐渐沿袭成习。因为这是为男人而补过的年，因此，就被称为“小年”，或是“男人的年”。二说是古代拉祜人常常遭受外族人的侵扰。为了狠狠打击敌人，保卫自己的家园，有一次男人们离乡远征作战。当他们凯旋归来时，年已过完。但为了庆祝胜利和万家团圆，人们载歌载舞，又重新过了一次年，而且从此相沿成习，传承至今，也就是现在所谓的小年。

年前，家家户户要清扫房屋，浆洗衣物，男人进山打猎，妇女赶缝新衣，青年男女做芦笙、口弦、绣花包，娃娃们准备砣螺。年三十晚上，家家舂粑粑，准备抬新水器具。

“抢新水”和“芦笙舞会”，是拉祜族春节期间重要而独特的节日活动。大年初



芦笙舞

一天刚亮，“抢新水”活动就开始了。人们争先恐后的到山泉边去接取“新水”。这也是拉祜人极为重视的新年头等大事。他们认为，新水最圣洁，象征吉祥和幸福。谁先接到新水，谁家的谷物、瓜果就会先熟，谁家就更有福气。因此，每年正月初一凌晨，听到雄鸡的报晓声，各家的代表便背起盛水的竹筒和葫芦，迅速奔向泉边，抢接新水。接回来的新水首先涌来敬献祖先，然后给老人洗脸。

拉祜族的芦笙舞是一种集体舞，内容丰富多彩，或再现劳动场面，或模仿动物的姿态等。舞姿细腻而又热情奔放，是拉祜人最喜爱的传统舞蹈。过年期间，各村寨还要举行盛大的芦笙舞会。届时男女老少身着节日盛装，欢聚歌场，几个或数十个男子手持芦笙于场地中央吹奏、领舞，妇女们手拉手围成圆圈，和着芦笙的曲调歌舞跳跃。

尝新节

尝新节，又叫“新米节”，拉祜语称为“扎四俄扎”是拉祜族人民庆祝收获的节日。拉祜族的尝新节没有统一的日子，约在每年农历的七八月间，谁家的新谷先熟，谁家就先过新米节。

在节日期间，全寨杀猪煮酒，男女老幼休息两天。节前将谷米收割一部分回家，先祭祀祖先，然后再正式开镰收割。用新谷做成新米饭，邀请亲朋好友前来共餐，庆祝节日。开饭前要先盛一碗新米饭敬献给厄莎和祖先神灵，然后给狗单独吃一份。另外等家中的老人端碗后，其他晚辈才能跟着吃。

火把节

拉祜族的火把节也是别具民族情趣，届时以松木为燎，火把齐燃，蔚为壮观，身穿节日盛装的青年男女在篝火旁载歌载舞，尽情欢歌，热闹非凡。

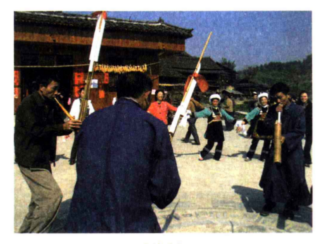
水族

水族有许多的传统节日，主要有端节、卯节、荐节、敬霞节、苏宁喜节等，最隆重的当推“端节”。



火把节

端节



水族端节

端节，又叫瓜节，水族人称其为“借端”，“借”就是水语“吃”的意思，是贵州省三都水族自治县、独山、都匀、荔波等地的绝大多数水族地区的节日，与汉族的春节相似。

水族有自己的历法，“端节”是以水书水历推算出来的。就选择在水历12月至次年2月（相当于农历八月到十月），每逢亥（猪）日，各地根据传统分批过节。时值大季收割、小季播种，就是水历的年末岁首，因此也是辞旧迎新、庆贺丰收、祭祀祖先的盛大节日。在水族中，有“过端不过卯，过卯不过端”的传统，而且各地区过节的先后次序是不能颠倒和混淆的。关于这种风俗，有一个较一致的传说，古代水族的祖公拱登有两个儿子，哥哥被分住到上边内外套地区，弟弟被分住到下边的九阡地区。原先约定好，丰收后到祖公处团聚庆祝。后来感到相距路远、往来不便，就决定哥哥过端节，弟弟过卯节。时至今日，各地水族基本上是同宗同姓的一块儿过节。

端节之前，家家洒扫庭院，将居室内外收拾得干干净净。节日的前一天，过节村寨敲响铜鼓，辞旧迎新。节日里杀鸡宰鸭吃新谷，并要以鲜鱼炖汤，准备好新米鲜汤招待亲朋好友。除夕（戌日晚）和初一（亥日晨）祭祖。祭品忌荤（供品不能有鱼以外的其他肉类）但不忌鱼。祭祖的主品是鱼包韭菜，原因是传说先人们曾以九种菜和鱼虾做成的药驱除过百病。它的做法是将韭菜、糟辣及葱、姜、蒜等调味品填进洗好的鱼腹，捆扎后清炖或清蒸而成。

端节时，青年男女在“端坡”周围奏乐歌舞，而且举行斗牛、赛马、放映电影、亲友欢聚会餐、文艺演出等活动。

卯节

卯节，水语称为“借卯”，只是三都县九阡地区和与其相临的荔波县的部分地区水族人过的节日。与端节一样，也是分期分批过节，日子要选在插秧结束之后的水历9月、10月（阴历五月、六月）的卯日，并以辛卯日为上吉日。不过卯节是分四批轮流过。由于“端节”和“卯节”事实上都是过年，故过端节的地区不过卯节，过卯节的地区不过端节。

荐节

荐节，水语是“正月”的意思，也叫“借荐”，是受汉族过春节的影响而产生的一个节日，实际上也就是过春节。过荐节的地区一般不过端节和卯节。

敬霞节

敬霞节，“霞”是水语“水神”的意思，敬霞又叫“拜霞”，也就是敬拜水神，是水族人原始宗教崇拜的一种具体体现，主要在三都县九阡地区及其毗连地区过此节。敬霞节并非每年都过，相隔两年、六年、十二年不等。具体时间有水书先生根据《水书》推算。



水族过节对联

苏宁喜节

苏宁喜节，水语是“水历四月丑日”的意思，是水族民间节日，时间在水历的四月丑日，即农历十二月丑日。据水族传说，这一天是“生母娘娘”向人间送子嗣的日子，所以又叫“娘娘节”，节日的主要内容就是祭祀生母娘娘。

东乡族

东乡族的主要节日与其他信仰伊斯兰教的民族相同，即“开斋节”“古尔邦节”和圣纪日。圣纪日一般在清真寺集众举办，节日的主要活动有诵经、赞圣、讲述穆罕默德生平事迹等。



东乡族油香

每逢节庆，东乡族的人们都要摆“古隆伊杰”筵，意为“吃面食”。主要面食品有油香、麻贴（一种笼屉里蒸的油花小馒头）、酥馓（油炸的大麻花）以及馓子等。其中大部分都是油炸面食。东乡族善于制作油炸食品，所做的油炸食品不仅在节日宴请客人时的必备品，而且还经常作为礼品在亲朋好友间相互馈赠。在开斋节或平时请阿訇诵经也要制作油炸食品；妇女坐月子，娘家人去看望除要带一种名为仲布拉的面食外，也要带一些油炸食品。

开斋节

东乡族的开斋节，又叫尔德节，是东乡族民间的传统节日。按伊斯兰教规定：伊



油 果

斯兰教历每年9月是斋戒月份，凡能参加斋戒的男女，每日从黎明到日落不吃不喝，这一月的开始和最后一天，均以见新月为准，斋期满的次日，即为节日。因此，它既是民族节日，也是宗教节日。

节日期间，东乡族穆斯林与其他民族的穆斯林一样，沐浴净身后，穿上清洁的民族盛装，在清真寺做礼拜，并听教长、阿訇讲经布道，然后分头上坟，悼念亡人。

同时，每家每户都会纷纷架锅、揉面、炸油香、酥馓和油果等节日食品，用以招待客人和相互馈赠。东乡族十分好客，节日期间，除用“三炮台”盖碗酽茶款待来访客人外，有条件的人家，还要宰羊，用“全羊”席招待。一般都以油香、“尕鸡娃”待客。东乡族对吃“尕鸡娃”别有一番讲究。他们将整鸡按各个部位分成十三等级，亲朋聚会，根据辈分吃相应的等级部分，其中“鸡尾”最尊贵，聚餐时让最受尊重、最年长或“首席”宾客享用。

纳西族

纳西族主要节日有春节、清明节、端阳节、中秋节、火把节、棒棒会（正月农具会）、三月龙王庙会和七月骡马会等。其中的春节、清明、端午、中秋等均与当地汉族基本相同，三朵节是最大的传统节日。

春节

纳西族的春节年俗有很多，如打瓦纳西努、刷伴撑、春联等。

打瓦纳西努

纳西语中有一个比较形象的说法“打瓦纳西努”。意思是腊月开始，纳西人就成了疯了。



打瓦纳西努

这里所谓的疯是说纳西人采买年货如同疯了一样。之前，一进入腊月，整个农贸市场就分外地热闹、拥挤起来。人们如同潮水一般涌动在市场中，似乎一切都是免费的。不过现在这种疯狂推迟了不少，但一过腊月二十，那种疯的场面总是会出现的。

刷伴撑

纳西族在春节快到的时候，差不多还有五六天就是丁光二十四。纳西族人们就会到山上砍来一种长青的树，白蜡树，然后全家大小一块儿打扫，其中白蜡树一般用来刷迷烟和蜘蛛网一类的。这一形式主要的意思就是刷去那些不好的晦气，除旧迎新，迎接春节。

春联

纳西族过春节和汉族一样也有贴春联的习惯。纳西人受汉族文化传统影响，对春联极为重视，以前是自己不会写的也一定要请个他们认为不错的书法家书写一副，以表喜庆。到了除夕这天，中午时分，每家每户的妇女们个个都在忙着做年饭，而男人们则是忙着清洗大门，刮去旧联，换上新的春联。年饭过后，慢慢地走，丽江古城里，欣赏刚帖好的春联，真是别有一番风雅。在纳西族中，不论过节，还是家里做了好吃的，都会在大门口顺墙角泼水饭。水饭主要取各种菜的丁点，作为意思，然后掺进茶、水、酒等食品，节气点香，顺墙而泼。以表达对祖先的尊重和一家人的表现。

年饭

对于纳西族的年饭，在除夕起床后，老人就会告诫小孩，这天里不能玩或摸铁的器物或者竹子，因为摸了铁或竹子的话，在吃年饭的时候，就会吃得撑把，从而把肚子吃得很铁实，如同玩铁器物一般；或者是空空的什么都没吃到，就如同竹子是空心的一样。

年饭开始前，必须的是在摆完所有的菜后，在桌的上位摆上几碗饭，一般是3碗，或者按离去的至亲人数摆，而且每碗饭都要盛得很满，一切准备就绪后全家一起向那个方向磕头，以表示对祖先的的尊敬和对逝去的人的怀念，同时也有一家人团团圆圆的意思。



猪头肉

年饭对每个纳西人都显得非常的重要，重要到只能在自己家吃，就连嫁出去的女儿都不能回娘家去吃的。年饭一般都有猪头肉、公鸡肉。纳西话叫“布古挨排施”。其实对于人们来说吃什么都已经不太重要了，重要的是一家人团圆的那种温馨的气氛。

年饭吃了，就开始洗脚，取“来年事事都赶趟”之意。洗完脚后，就该给家里小孩子们发压岁钱了。或者换上早已经准备好的新衣服，出门玩耍，以示新气象和喜庆。

初一

初一的 00:00 开始，纳西族的人们就要到沟边塘边或者水源处放鞭炮，挑一担最新的水，意寓新年有新的气象和家人健健康康；然后早早起来，把大门完全打开，代表新的一年财源滚滚。而初一代表的是新的开始，所有的男女老少在这一天都不用干活，只要快快乐乐、高高兴兴就行了。

扫墓

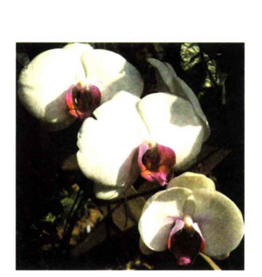
纳西族的扫墓一般是书面说法，而土语就是上坟拜年。纳西的拜年首先要拜就是祖先，这是一种习俗，也是一种尊敬。上坟一般是在初二，又因纳西属虎的在初二不能上坟，可以提前到初一上。

放鞭炮

纳西族放鞭炮和汉族一样的。

棒棒会

春节到正月十五才算真正结束。除了像其他地方一样吃元宵外，纳西族有这天还有一个重要的节日叫“棒棒节”，本来是买卖农具、果树之类的。但是这几年来，人们更倾向于花卉的买卖，特别是兰花。



兰花

聚众演出

春节的时候，四方街将会搭起一个高台，进行各种各样的表演。到晚上，很多四方街有小广场，或宾馆酒店前都会有民族打跳，以此来欢庆这一节日。

三朵节

三朵节是云南丽江一带纳西族的传统节日。每年农历十月八日举行。相传，远古时代，纳西先祖三朵曾在这里降服了妖魔，从那以后，每年农历十月八日，人们汇集到三朵庙里祭拜保护神三朵。祭品一般有整猪、全羊、鸡、鱼等。

节日期间，纳西族男女老少踏着游春赏花，小伙子骑上骏马，进行拨旗、拾银圆赛马活动，胜者倍受姑娘们的青睐。晚饭后，人们围坐在篝火旁，能歌善舞的纳西姑娘跳起欢快的“阿哩哩”。

景颇族

欢乐的“目脑纵歌”


目脑纵歌

“目脑”是景颇语，“纵歌”是载瓦语，人们通常一起写作“目脑纵歌”，是“大伙跳舞”的意思。这是景颇族规模最大、最隆重的节日庆祝活动形式之一。历史上，凡出征、凯旋、婚丧嫁娶、喜迎嘉宾、五谷丰登，景颇族都要举行目脑纵歌这一喜庆活动。

关于这一节日的来源，有各种不同的传说。最为流行的一种就是：古时候，景颇族过着安居乐业的幸福生活。后来出现了一个靠吃小孩维持生活的魔王。一天，因人们没给小孩吃，它就呼风唤雨，淹没了田园。一个名叫雷盼的男子，率领乡亲南迁到迈立开江和恩梅开江两岸重建家园。魔王知道后又追到这里，并把雷盼的儿子吃了。雷盼决心率众与之决一死战。太阳神深受感动，为他打制了一把宝刀。经过他的一番苦战，魔王终于被杀死了。人们欢歌纵舞，庆祝这一巨大的胜利。此后，为纪念祖先除魔的光辉业绩，景颇族每逢喜庆盛事都要举行歌舞盛会，并将它称为“目脑”。


景颇族目脑纵歌

目脑纵歌的主要活动时间通常是3天。届时，男女老少身着盛装纷纷拥入目脑广场，不分昼夜地尽情欢跳。广场中心立有4根高约20米的目脑柱，柱上绘有各种彩色图案，如蕨菜、大刀、正三角形等，象征着吉祥、幸福、团结、勇敢。目脑柱左侧有一个方形高台供唢呐等乐手使用，柱前挂着一个2米长的皮鼓和一面或数面直径1米多的铓锣。广场四周搭有开着两道门的竹篱笆，以防止“野鬼”和牲畜窜入干扰。

节日开始，礼炮轰鸣，鼓乐高奏，人们兴高采烈地相互敬酒和交换礼物。两位德高望重的老人，身穿大龙袍，头戴插有孔雀、野鸡翎毛和野猪牙齿的目脑帽，手持明晃晃的长刀，领着大家按照目脑柱上标示的花纹路线起舞。跳完两圈后，队伍一分为二，一路在领头人带领下继续沿着既定的花纹路线跳，另一路则由水平较高的人领着跳起了比较自由的舞蹈。跳到第三天快散场时，舞者手持各种花束跳，负责做饭的拿起锅铲、管酒的抱起酒筒也加入到队列中起舞，其欢乐、热烈的气氛便达到了高潮。

柯尔克孜族

柯尔克孜族的节日主要有努吾若孜节、肉孜节、古尔邦节和掉罗勃左节、诺鲁孜节等。过节时，男女均着新衣，并以茶水、油果等互相招待。

努吾若孜节是柯尔克孜族的传统节日，时间是每年阴历春分日这一天，也就是阴历的三月二十二前后。节日的内容是辞旧迎新，希望春天能带来吉祥幸福。其中一首努吾若孜歌谣充分表现了这方面的内容：



柯尔克孜人的婚礼

努吾若孜节到了，物价降低，春喜降，麦穗颗颗饱粒，穷苦的人们有了生机，家家户户欢天喜地，今天母鸡出了雏鸡，努吾若孜节到了，驱走悲凄，妇女们喜气洋洋凑在一起，姑娘、小伙子们格外高兴，到处是欢声笑语。

努吾若孜节里表演的各种游戏的内容也是关于驱赶严寒迎来春天的。比如，在努吾诺孜节时，把一个人打扮成冬季老人，等表演一番之后，便脱掉棉衣，让他穿上单衣迎接春天的到来。

土族

土族的主要节日有春节、观经会、晒佛节、青苗会、花儿会等。

春节

春节是土族最盛大的节日。节前10多天土族人们就着手各种准备，村村户户都呈现出一片繁忙的景象。除夕吃年饭，唱家曲，给将要出嫁的姑娘举行“戴天头”仪式，各家各户行接神礼，同时还要敬奉灶神和门神。大年初一，全家大小跪拜神佛，祈求一年平安。然后走亲访友去拜年，在这期间同时还有很多娱乐活动，直到正月十五年节才结束。

观经会

观经会，也称“观经法会”，土族语称“蓝迦”，每年农历正月四日和六月初八、初九在佑宁寺举行，是青海互助等地土族的民间盛会。届时，人们身着洁衣，纷纷到寺院磕长头，点酥油灯，布施，滚忙茶（施舍茶），转斯古拉（转山），供饭，煨桑等；同时还要瞻仰大型佛像和观看喇嘛跳欠（神舞）。此外，会上还有进行物资交流和射箭、赛马等活动。

晒佛节

每年农历正月十五日是青海土族的晒佛节。节日这天，佑宁寺的喇嘛们将香巴大佛像由大经堂檐前直挂到铺有地毯的经堂台阶上，虔诚的信徒们就给佛像磕头膜拜，献上供品。喇嘛从早到晚诵经不停，附近的群众也纷纷争相赶到庙中观拜。

正月十五

农历正月十五，青海土族的男女青年白天到威远镇看社火，晚上在自家门前点上 15 堆火，全家大小都要从每个火堆上跳过 3 次，因为人们认为这样一年中全家人都不会生病、健康长寿。

擂台戏

每年农历二月初二在威远镇举行的擂台戏，也叫擂台会，是青海互助一带土族的传统节日。节日这天，人们盛装打扮，纷纷来到会场，特别是许多著名的花儿歌手，远道跋涉而来，试与当地歌手一决高低。人们各自选伴结伙，分成若干赛场，每组 7~10 人，在广场上摆开阵势对唱。当比赛进入高潮时，各场涌现出许多新的歌手，然后组成新的小组，继续比赛对唱。直到暮霭降临，人们才陆续离去，对歌优胜者被誉为“花儿王”，当众披红挂彩。除唱花儿外，节日的主要活动还有唱戏、赛马、



丹麻戏会

摔跤物资交流、武术表演等。

鸡蛋会

鸡蛋会是青海互助、大通等地土族的传统节日。节日时间因地而异，一般为每年农历三月三或三月八、三月十八。节日当天，在寺庙里举行献牲酬祭，请法师诵经跳酬神舞，以禳灾祛祸，保五谷丰登，人畜两旺。参会群众还随身携带着许多熟鸡蛋，一是用来自食，二是用来相互敲击作戏。

青苗会

青苗会，每年农历三月至六月，由巫师择日举行，是青海互助县龙王山一带土族的传统节日。该节日源自明洪武年间，龙王显灵，庇佑土族牧民的传说。节日早晨人们先到广福寺点灯焚香，顶礼膜拜，请出龙神轿杆、护法神箭，然后组成仪仗队前行，队伍排成单行，有的击鼓鸣金，有的吹海螺牛角，随行的众人手持柳条，到大东岭休息，野餐，漫花儿，随后登山踏青，巡视田禾，并借用神的名义约束乡民不准在田地里放牧牲畜，不许砍树践踏青苗。由此可看出，此节实为保护农业生产的一项活动。

花儿会

花儿会也是土族一个传统的节日，节日时间因地而异。主要的花儿会有五峰山花儿会，每年农历的六月初六于五峰山举行。五峰山座落在互助县西垣，因山峰形状与



日骑纵歌

人手五指相似而得名。五峰山翠峰青峦，雾披云裹，泉水潺潺，风景优美。每逢节日，山上山下，锣鼓喧天，人来人往，川流不息，或观赏浏览，或赛歌比舞，台上纵情高歌唱花儿，台下集体对歌，此起彼伏。并且花儿会还是城乡物资交流的盛会。

此外，尚有农历五月初五互助县东沟大庄花儿会、六月十一的丹麻滩花儿会、六月十三土观村花儿会等。

土族的传统节日还有每年春秋举行的祭敖包、青海互助县姚马庄等地每年农历六月初六举办的朝山会、青海同仁地区土族的民间节日鲁若节等。

达斡尔族

达斡尔族的主要节日是春节，他们称其为“阿涅”，是一年之中最盛大的节日。过年之前家家都要准备得充分，杀年猪，打年糕。年三十用各种杂物码起一个垛，晚上点燃，老年人要把大块肉和饺子投入火中，祝福人畜兴旺，年三十吃饺子有的要在一个饺子里放上白线，意味着吃到这只饺子的人可长寿200岁；有的在一个饺子里放上铜钱，吃到的人意味着今后不缺钱花。在节日里人们都着盛装，从初一开始逐户拜年，拜年的人一进门就要打开主人家的锅，抢吃年糕，表示亲密无间，然后吃猪寿子、手把肉，妇女之间要互相赠礼，一般拜年的礼物有烟叶、奶皮、糕点和冻肉，春节一直到正月十六才结束。

正月十六为“黑灰日”，在黑灰日这一天，人们之间，特别是青年人之间要互相往对方的脸上抹黑，认为抹得越黑，新一年就越吉利。

仫佬族

仫佬族过去崇信多神，节日较多。一年之中除十月、十一月之外，几乎每个月都有节日。其中三年一次的“依饭”节，也叫“喜乐厚”，是仫佬族最隆重的节日。每逢立冬后“吉日”举行，大庆以村寨（宗教）为单位，备办猪羊祭宗庙，举行演戏、舞龙舞狮、唱山歌等活动；小庆则一家一户单独活动。“依饭”的目的主要是向祖先还愿，祈保人畜平安、五谷丰收。



舞　狮

仫佬族特殊的节日有三月初三婆王节（又称小儿节），其活动主要是以村寨为单位举行祭祀；四月初八牛节，也就是牛休息的日子，并且还要拜祭牛栏神；五月初五端午节。除具有与当地汉族、壮族的端午节相同的内容外，各村寨还抬纸船巡田垌驱虫，以保丰收；六月初二为吃虫节，发扬除虫方法的传统节日；八月十五的后生节，是各地青年男女开展“走坡”社交活动的一个节日。

羌族

农历十月初一为羌族年节，一般为3～5天，有的村寨要过到十月初十。年节这天全寨人到“神树林”还愿，焚柏香孝敬祖先和天神，并且要用荞麦粉做成一种肉丁豆腐馅的荞面饺，有的还要用面粉做成牛、羊、马、鸡等不同形状的动物作为祭品。次日，人们便要设家宴，请出嫁的女儿回娘家，开展各项节日活动。年节举行的宴会又称“收成酒”，因此，祈祷丰收的祭山会是全村寨的一种祭祀活动，除已婚的妇女不准参加外，全寨的人都要带上酒、肉和馍去赴会。会首由全寨各户轮流担任。届时会首要备好1只黑公羊、1只红公鸡、1坛咂酒、3斤猪肉、1斗青稞和13斤面做的大馍以及香蜡、纸钱、爆竹等物品，按规定摆好，由“许”（巫师）主持祭祀，祈求天神和山神保佑全寨人寿年丰，并将山羊宰杀后煮熟，连同其他食品分给各户，过去叫“散份子”。最后大家席地而坐，互相品尝各自的祭祀食品。

布朗族

布朗族的许多传统节日大都与宗教活动有关，其中最具特色的节祭日有年节、祭寨神和洗牛脚等。

年节

年节是布朗人最最隆重的节日，在农历清明后十日左右。家家都要杀年猪，全寨要宰牛，妇女们做糯米粑粑；年节的当天，晚辈都必须向家族长拜年，并准备两份糯米粑粑用芭蕉叶包好，每份上面放一对蜡烛、两朵鲜花，其中一份糯米粑粑供奉给祖宗，另一份献给家族长；有的布朗族在年节时，要到佛寺前的菩提树下堆沙、种花，向佛爷献米花、糯米糕、芭蕉等食品。

关门节

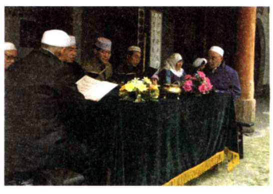
关门节，布朗族也同傣族一样叫“豪瓦沙”。这一天家族成员照例要给家族长送一朵鲜花、一对蜡条，去祭“胎嘎滚”，并跪着为家族长举行洗手、洗脚礼，表示祈福。全家男女老幼还要向房门、楼梯及家具杂物的鬼灵“苏玛”（磕头），分别奉两对蜡条作为祭品，祈求人畜平安。


布朗族关门节

洗牛脚

每年五月，施甸的布朗族还要过洗牛脚。届时老人和头人头戴斗笠，披蓑衣，手执杨柳、桃枝扎成的扫把，牵着羊，把一支

支红纸小幡插在各家门前，表示祝福。被祝福的户主，应把洁净的水泼在老人和头人的身上，表示洗去牛脚迹，最后把羊牵到寨子外宰杀煮熟共餐。


撒拉族圣纪节

撒拉族

撒拉族的主要节日有开斋节、古尔邦节、圣纪节三大节日。此外，撒拉族还有一些节日，如转“拜拉特夜”节，在斋月前的第15天夜举行，每家每户都要邀请阿訇到家诵经；“法蒂玛”节，在斋月的第12天，是为了纪念穆罕默德的女儿法蒂玛。一般只有成年妇女参加，每7人凑在一起主持一年一度的“法蒂玛”节；在斋月的第27日举行“盖德尔”节，也称“小开斋节”，以一个“孔木散”为单位制作麦仁饭、油香、包子等，请阿訇、满拉到家中念经，准备开斋。

毛南族

毛南族的节日有农历五月的庙节、清明节“赶祖先圩”和元宵节“放飞鸟”都是他们独有的纪念活动。毛南族的节日有两个明显的特点：一是必定祭祀祖先；二是多开展唱歌对歌活动。

分龙节

毛南族民间最大的节日是每年夏至后的分龙节。“分龙节”，又叫“五月庙节”，是毛南族特有的节日，在阴历的“分龙”日前两天开始举行，主要是祭祀神灵和祖先，全村男女以及外嫁的女子和远道的亲友都要赶来参加，隆重而热烈。过分龙节时，家家户户都要蒸五色糯米饭和粉蒸肉，有的还要烤香猪。折回柳枝插在中堂，把五色糯米饭捏成小团团，密密麻麻地粘在柳枝上，以表示果实累累，祈望五谷丰登。

端午节

毛南族也有过端午节的习俗，但节日的意义与汉族是不同的，民间称其为“药节”。过药节时，习惯采艾叶、黄姜、狗屁藤、菖蒲等草药熬水饮浊，或用这些草药剁碎作馅包粽粑可以解毒去病。

南瓜节

毛南族的“南瓜节”是在农历九月九日，即重阳节这天。各家把收获到家的形状各异、桔黄色的大南瓜摆满楼板，逐一挑选。年轻人走门串户，到各家评选“南



毛南族分龙节

瓜王”。不仅要看外观，而且要透过表面看到瓜籽。待到众人意见基本一致，由一身强力壮者用砍刀劈开“南瓜王”，主人掏出瓜瓢，把饱满的籽留作来年的种子。然后把瓜切成块，放进小米粥锅里。煨炖，煮得烂熟，先盛一碗供在香火堂前敬奉“南瓜王”，然后众人共餐同享。

我国许多民族把重阳节视为老人节，有敬老的传统习俗，当然毛南族也不例外，只是风尚不同。对于年过花甲而又体弱多病的老人，毛南人一般在重阳节时为之“添粮补寿”。子女们在这天会在家中置办几桌酒席，邀请亲朋好友光临，来客都要带几斤细粮好米，或者新鲜水果。亲友送来的“百家米”要单独贮存。日后在给老人做饭时抓一些掺进自家米中。“百家米”吃完了，老人若未康复，还得继续择日搞“添粮补寿”仪式。这种风俗实际上是出于对老人的一片爱心，很符合群众的道德及传统观念，得到当地政府的支持和重视。



南 瓜

仡佬族

仡佬族的传统节日与汉族大体是相同的。如春节、端午节、中秋节。

糯米粑是仡佬族节庆活动中必不可少的食品。过春节时，家家户户都要用一升或几升糯米打成一个大的粑粑，放在簸箕或方木盘内，供奉祖先，3天之后才可食用。黔西的仡佬族还用豆豉叶（扁竹叶）插在粑粑上，以表示祖先开荒辟草时插草为标；广西的仡佬族还有在除夕的供品中加粽粑和红薯之习。

在端阳节、重阳节及其他所有节日，仡佬族的人们都要宴请宾客，但都要做粑粑。如民间广为流传的端阳打粑送亲家，重阳打粑封龙口，谷熟打粑献新等，特别是农历十月初一的牛王节，是仡佬族民间特有的节日。每到这一天，当地的仡佬族杀鸟、备酒敬奉牛王菩萨，祈愿牛王保佑耕牛体魄健壮，凡养牛户届时都要停止使役，让耕牛休息，用最好的饲料喂牛，另外为了使牛在这天兴高彩烈，人们还要用上等糯米打两个粑粑分别挂在牛的两只角上，把牛牵到水边，让牛“照镜子”，然后取下粑粑喂牛。

锡伯族

"杜因拜专扎坤节"

锡伯族人民的传统节日是"杜因拜专扎坤节"，也叫"四·一八"节。其来历是锡伯族历史上的西迁。1764年4月18日，沈阳等地的锡伯族官兵及亲属共3275人受朝廷调遣，去新疆屯垦戍边。这些官兵经过一年半的长途跋涉，才来到伊犁河畔建立新家园。为纪念这一重大历史事件，锡伯族同胞从四面八方汇集在一起，举行赶庙会、唱山歌等各种各样的文体活动。四·一八是锡伯族人民不可忘记的民族节日。每逢农历4月18日这一天，人们都将隆重开展各种纪念活动，并把这一天定为自己的传统节日。

节日这天，锡伯族的男女老少都要穿上盛装，欢聚在一起，弹响"东布尔"，吹起"墨克调"，尽情地跳起舞姿刚健、节拍明快的"贝勒恩"。姑娘们的"抖肩"，小伙子们的"鸭步"惟妙惟肖，表达了对故乡的思念和对未来美好生活的憧憬。

抹黑节

抹黑节是锡伯族人民一个饶有风趣、独具特色的传统节日。传说，每年农历正月十六这天"五谷之神"要下凡巡视，人们为了祈求五谷之神不要把黑穗病传到人间，使小麦丰收，百姓平安，互相往脸上抹黑。因此，这一天人们起得特别早，把晚间准备好的抹黑布（抹锅底的黑灰）或毡片带上，走向大街寻找抹黑的对象。闲不住的年轻人成群结伙挨家串户去抹黑取闹。遇到老年人也不放过，不过要跪地施礼请安，再向老人额头抹一小黑点，以示尊敬。尤其是姑娘，很少有人能逃脱脸上不被抹黑的，此时姑娘们也是毫不示弱的，用同样的手段往小伙子脸上抹黑。

阿昌族

除宗教节日外，户腊撒的阿昌族，一年较大的几个节日，如会街节、尝新节、泼水节、进洼、出洼、赶摆、蹬窝罗等，都与邻近的傣族相同。此外还有窝罗节、火把节、烧白柴、浇花水、换黄单等节日活动。其中以火把节和窝罗节的规模较大，活动内容较多。



会街节

窝罗节

每年农历正月初四举行，以纪念传说中阿昌族的始祖遮帕麻为民除害、造福后人的功绩，届时人们要祭献最好的菜肴，然后杀狗吃狗肉和芋头，如果在祭祀的当天能捕到蟒蛇，则认为更是大吉大利。

火把节

每年农历六月二十四日举行，为祈求五谷丰收、驱虫消灾，要杀猪、宰牛祭祀，届时要熟制火烧生猪肉拌米线给大家分食。入夜后点火把在村寨周围游动。

泼水节

和当地的傣族一样，阿昌族也过泼水节的习俗，泼水节期间也是年轻人择偶的良好机会，届时常常由姑娘家备好八大碗菜肴招待来串亲的小伙子。参加聚餐的人数到齐之后，大家才能落座入席。小伙子要在别人不察觉的情况下把姑娘家的鸡头偷走，如被姑娘发现，就要罚偷鸡头者，否则就要罚姑娘喝酒。如果偷者被人当场抓住，不仅要受罚，还要被姑娘取笑。酒后小伙子要根据菜价，将钱在没有姑娘察觉的情况下偷偷塞给姑娘。

普米族

普米族是我国人口较少的一个少数民族，人口约2万多人，主要居住在云南宁蒗和兰坪地区。普米族人民勤劳勇敢，有着自己悠久的历史文化和风俗习惯，其节日活动也是多种多样。

大过年

大过年是普米族一年中最隆重的节日之一，一般从腊月二十九祭祖先、吃年饭到正月初七为止，期间有七八天的时间。大年初一早上，老人要向宗巴拉（神台）烧香祈祷，祭祀祖先。凡年满13周岁的男女儿童，都要举行“穿裤子”“穿裙子”的成年礼仪式。除此外，还有上山打猎、玩磨秋、绕山放牧、跳锅庄、祭山神等一系列活动。



普米族大过年

吃完除夕团圆饭后，年满13岁的男孩、女孩，按性别各聚一处，通宵狂欢。待东方发白，各自便回到自己家中，由家里人为他们举行“穿裤子”或“穿裙子”的成人仪式。

届时，对于澜沧江畔的普米族来说，如果是女孩，她便走到火塘右前方的“女柱”旁，双脚分别踩在猪膘（象征财富）和粮食（象征丰收）；左手拿麻纱、麻布等日用品，右手拿耳环、串珠等首饰，象征妇女有物质享受的权利和承担家庭劳动的义务。接着母亲把女孩的麻布长衫脱下，换上短衣，穿上百褶裙，系上一条绣花腰带。如果是男孩，他便走到火塘左前方的“男柱”旁，双脚踩在猪膘和粮食袋上，左手拿银元（象征财富），右手握尖刀（象征勇敢）。然后由舅父把男孩的麻布长衫脱下，换上短衣，

穿上长裤，系上一根腰带。仪式过后，这些男孩、女孩才算长大成人了，才有资格参加正式的社交活动。

尝新节

每到农历四月初五，普米家便打开用新麦酿就的酒坛，咂出苏理玛，过尝新节。除自家畅饮外，还会送给亲友尝新。

端阳节

端阳节这天，孩子们身着盛装，到野外采摘各种鲜花，插在屋里屋外，显得非常的美丽。然后全家老少围坐在火塘边吃各种各样的食品。

“雪门槛游山节”

每年农历五月五日的“雪门槛游山节”，是兰坪普米族传统节日。“雪门槛”是雪盘山脉第三大高山，海拔3600米，是境内唯一“一步望四乡”的地方，自古就是四乡客商和游客往来的要塞。当春寒退尽，山花烂漫时，四乡普米族群众就会身挎四弦琴，携带黄酒和蛋肉，来雪门槛山顶草地过节。

雪门槛游山节是普米族节日中人数最多、宗教气氛较淡的一个节日。没有宗教仪式，爱武的人射箭摔跤，比试武艺；有病的可上山采挖草药；年轻人对唱情歌，互诉衷肠；甚至有的人在节日这天谈生意。游山节的高潮是“跳羊皮舞”，此舞属于自娱和交际舞种，人群手拉手围成圆圈，圈中一人以折叠的羊皮作“鼓”，另一人边舞边弹四弦琴，羊皮“鼓”伴着琴声，加强了节奏和气势，跳一轮共需弹奏12个舞曲。队形变化丰富，有半圆、单圆、双圆、对跳、开门、翻身、二龙吐水和满天星等。

转山节

转山节，是农历七月十五进行的祭山神活动。普米男女老少以村寨为单位，成群结队，到指定的山头参加各种传统活动。

小过年

小过年，又称普米过年，在每年的腊月初六这天，据说这天是普米祖先的诞辰日，所以活动多是那些祭祖先、驱病魔等宗教活动。

塔吉克族

民族和宗教的节日有乞脱乞迪尔爱脱（春节）、古尔邦节、肉孜节、巴罗提节、兹完尔节（引水节）、台合木兹瓦目脱节（播种节）等。塔吉克族的节日都具有浓厚的民族特色，如每年青草就要萌芽的公历3月的乞脱乞迪尔爱脱，家家大搞清洁工作。清早，由小孩牵一黄牛到屋内绕行一圈，主人则向牛背撒面粉，并喂少许饼后牵出；接着，全家鱼贯而入；然后互相幸访祝贺。妇女们要给来宾的左肩撒上面粉，以示吉祥。

塔吉克族信仰伊斯兰教，许多民族节日皆与宗教有关，传统的“巴罗提”节就是其中之一。“巴罗提”一般在伊斯兰历每年8月的头两天举行。由于节日之夜家家都点一种特制灯烛，故称其为灯节。

灯节前夕，家家户户都要自做一支特大的灯烛和多支小灯烛。这种灯烛是用一种高原上特有的“卡乌日”草的草杆做芯，外面裹上棉花，扎成火把状，蘸上酥油或羊油制成的。节日晚上，全家人围坐在炕上，中间摆放着一个供插灯烛用的沙盘。这时，家长按辈份和年龄高低呼叫每个人的名字，叫一个应一下，并在应者面前插一支点燃的灯烛，以示吉祥，全家人的灯烛都点亮后，各自伸出双手在自己名下的灯烛上烤一下，再作祈祷，愿真主降福保佑平安。仪式结束，阖家大小在灯光下共享丰盛的佳肴。接下来就是把家中扎好的那支最大的灯烛火把点燃后插到屋顶上，被称作“天灯”。全家人要出来肃立在屋前，仰望“天灯”，默默祈颂。与此同时，各家门前要点火堆驱邪。青少年们则在烛光下、火堆前欢歌跳舞，尽情戏要，彻夜不眠。

怒族

每年农历的三月十五日是贡山怒族的鲜花节（又称“仙女节”），这是怒族的一大传统节日。关于鲜花节的来历，有一个有趣的传说：很久以前，怒家山寨有一个勤劳、聪明而又美丽的姑娘阿茸。她不辞艰辛，劈开了高黎贡山，引来了泉水，使常年干旱、荒芜的怒家山寨得到了浇灌，使两岸的岩石变成了沃土，荒山变成了绿野。可是她却被可恶的头人烧死在高黎贡山的山洞里。这一天恰好是农历 3 月 15 日，时值阳春三月，怒江两岸鲜花怒放。怒族人民为了纪念阿茸，便将这一天定为节日——鲜花节，以此来纪念他们崇敬、热爱的阿茸。

每年节日，怒族人们都会举行盛大的庆会。节日这天一早，怒族群众穿上节日盛装，带上早已准备好的祭品和野餐所需的各种食物，手捧一束束鲜花，前往村寨附近的溶洞去祭祀，朝拜他们心目中的英雄——“仙女”阿茸，并且还会聚餐以及举行各种娱乐活动。人们边吃边喝，边唱边跳，整个山谷都沉浸在古朴而隆重的节日气氛中。

乌孜别克族

乌孜别克族主要节日有“圣纪节”“肉孜节”和“古尔邦节”等。传统节日与当地其他信奉伊斯兰教民族的节日基本相同，其中肉孜节和古尔邦节是一年之中最隆重的节日。与维吾尔族相同，节日期间都会杀羊或骆驼，到清真寺去作聚礼，唱歌跳舞，并举行赛马、刁羊和摔跤等活动。


乌孜别克族肉孜节

过“肉孜节”前的斋月里成年人都要封斋，吃斋饭时，亲友邻里要互相邀请，如有客至，主人总是会热情地款待。古尔邦节时，乌孜别克族的人民要屠宰牛羊、炸油饼，吃手抓肉和抓饭以及民间特有的风味食品“那仁”。

每年春季，乌孜别克族还要举行“苏麦莱克”仪式，届时以村为单位，大家自带各种生食品集中在一起，用一大锅熬熟后共餐。在此过程中，人们聚在一起进行歌舞娱乐活动，预祝风调雨顺、人畜两旺。

俄罗斯族

圣诞节

俄罗斯族传统的民族节日主要与宗教信仰有关。纪念耶稣降生，每年公历的元月 7 日俄罗斯族都会欢度圣诞节。节日这天，俄罗斯人到教堂祈祷后，家人们聚在一块儿共同庆贺。

复活节

俄罗斯族非常重视传统节日，尤其以过复活节最为隆重。“复活节”又叫“帕斯喀节”，是为了纪念耶稣死后复活，节日没有固定的日期，每年春分月圆后的第一个星期日举行，一般在 4 月 4 日至 5 月 10 日之间。节前，人们按照宗教传统斋戒 49 天，每天只吃一顿饱饭，其余两顿只吃半饱，而且不吃荤，只吃素，戒期也不允许唱歌跳舞。

不过现在除了老人和教徒，我国很多俄罗斯族人已经不再守戒了。节日这天，每家除准备丰富多彩的“比切尼”（糕点）之外，还要准备煮熟的彩蛋（也就是所谓的复活节彩蛋），即将煮熟的鸡蛋涂上红、黄、蓝、咖啡、绿、紫等色彩。每当有客人到家里来时，主人就分一个彩蛋给他，象征着生命的昌盛。节日期间人们弄上好的点心、饼干来款待客人；亲友之间还会相互登门祝贺；青年男女则载歌载舞，跳起节奏强烈的俄罗斯踢踏舞，拉起三弦琴和手风琴，尽情欢乐，具有浓烈的节日气氛。每年复活节后 50 天为降灵节，降灵节亦称圣灵降临节，是东正教纪念耶稣门徒领受圣灵的节日。

报喜节

报喜节，是新疆等地俄罗斯族传统岁时活动，一般在农历三月上旬举行。据《新约圣经》载：圣母玛利亚在这天领受了天使向她宣布上帝的旨意，她将由“圣灵”感孕而生耶稣。

节日期间人们要举行各种庆贺活动。3 月 4 日孩子们把烤好的百灵鸟形状的饼干带到田地里，抛向天空，然后再接住，以示迎春。妇女们于 3 月 9 日把一块亚麻布铺在村外的地上，摆上一个大圆面包，请春天母亲享用。姑娘们则用纸或布扎成各种小鸟，用绳子拴在折下的树枝上，然后各自找山坡、柴垛、屋顶等较高的地方，摇动树枝，唱迎春歌。也有的地方于 3 月 25 日庆祝报喜节，因为这时春天已来临，候鸟也已返回。在这一天，人们欢快地唱着迎春歌。

洗礼节

洗礼节，时间是每年公历的 1 月 19 日，是新疆等地俄罗斯族的传统宗教节日。据《新约圣经》载：耶稣曾 3 次显示其神性，第二次受洗礼时，“圣灵”和鸽子降在他头上，显示他为上帝的儿子。东正教注重这次显圣，恰好这天是公历的 1 月 19 日，

从此就将节日。洗礼本是基督教的一种入教仪式。在洗礼节那天人们除去教堂祈祷外，还要到江河里破冰取“圣水”，有的人还要跳进冰窟窿里洗一洗。18日晚按风俗习惯是占卜时间，尤其是女孩子们要预卜自己的终身大事。

谢肉节

谢肉节，又称“送冬节”，时间由原来每年的公历2月底或3月初改定为大斋前的一周举行，节期为7天。按照民间习俗，节期每一天都有不同的内容：星期一是迎春日，星期二是娱乐日，星期三是美食日，星期四是醉酒日，星期五是新姑爷回门日，星期六是姑娘相新嫂子日，星期天是送冬日和宽恕自己的言行。在谢肉节期间，家家户户大摆酒宴，因为在谢肉节过后的斋戒期内不能吃荤和喝酒。

丰收节

丰收节，每年公历十月的第二个星期日举行，是新疆等地俄罗斯族的传统农祀活动。收割结束时，人们特意在地里留下最后一束小麦，将它周围的杂草除尽、然后摆上面包、盐和奶酪等供品，以此来表示对大地恩赐的感谢，同时祈求来年获得更大的丰收。

鄂温克族

除春节等节日与邻近其他民族的节日一样外，鄂温克族还要在农历五月下旬择日举行米调鲁节。“米调鲁”是欢庆丰收之意。米阔鲁节是呼伦贝尔草原莫尔格勒河流域鄂温克牧民的丰收节。每年的5月中下旬，忙完接羔保畜的鄂温克人喜气洋洋地聚集到一起，庆祝一年一度的丰收节日。

节日期间，人们要身着盛装，男人们要进行剪马鬃、马尾活动，届时牧民每家都要备下丰盛的酒肉，宴请亲朋好友。此外，米阔鲁节还要进行一系列的生产活动，主要是给马烙印、剪鬃毛、剪耳记、除坏牙及给羔羊割势等。

米阔鲁节上，老人们还会给自己的亲人（如外甥、侄儿、女儿等）赠送母羊羔之类的，祝福晚辈们拥有更多的羊群。最后，各家依次举行宴会。宴会开始时一般是按照鄂温克人先茶后酒的习惯进行。敬酒日寸，从首席开始轮，即由男女主人捧着一个木盘，盘里放两个酒杯，依次敬上。敬酒轮一周时，主人拿出一条“哈达”，向割势人致谢，同时郑重地向大家说明新的一年幼畜繁殖数。大家向主人道喜，祝他牲畜旺盛，烙印割势的数字与岁俱增。

德昂族

德昂族人民普遍信奉小乘佛教。每年除过“进洼”（关门节）、“出洼”（开门节）节外，还要欢度泼水节。德昂族人的“泼水节”有自己独特的一面。

德昂族的泼水节多在公历4月中旬左右举行，节期一般是3~5天。临近节日，人们开始忙着制新衣，做米粑，制水龙、水桶等泼水工具。老年信徒们齐集佛寺，搭建泼水节时为释迦牟尼雕像洗尘的小屋和水龙。节日清晨，人们个个身着盛装，



德昂族开门节

纷纷赶往佛寺供佛，听佛念经；并在佛寺周围堆沙造塔，然后把佛像抬到寺院中的洗尘小屋中，举行为佛洗尘仪式。信徒们将最清洁的水倒入水龙中，水由龙口流出，顺龙口与小屋间的竹水槽流向佛像，洒遍佛像全身。然后，由德高望重的长者手持鲜花，蘸水轻轻地洒向周围的人群，向大家祝福，祝贺新年的开始。

这时，人们欢快地跳起舞蹈来，纷纷互相祝贺新年。在鼓乐和舞蹈中，老人们则伸出双手，将水捧在手中，口念祝词，为年轻人道喜、祝福。年轻人则将水筒高高举过头顶，将水滴洒在老年人的手上，祝愿他们生活快乐、健康长寿。这种仪式之后，人们排起长队，在象脚鼓的引导下，在泉边、河畔，唱歌、跳舞，互相追逐、泼水。从头到脚，全身湿透，全然不会浇灭人们欢快的情绪，因为这是吉祥的水，祝福的水，人们尽情地泼，尽情地浇，不论是泼水者还是被泼者，都高兴异常，到处都是朗朗的笑声。

泼水节不仅是德昂族人民欢度新年的典礼，还是男女青年谈情说爱的良好时机。但与傣族的“丢包”是不相同的，德昂族则流行的是赠竹篮。节日之前，小伙子要悄悄地编织几个漂亮的竹篮子，并乘夜深人静的时候，将篮子分别送给自己所中意的姑娘。最漂亮的那只，要送给自己最喜爱的姑娘，以此表达自己的爱意，同时也是在试探对方的反应。因此，每个姑娘往往都能收到好几个竹篮，然而姑娘究竟钟情于谁呢？这就要看泼水节那天姑娘背的是谁送她的那只竹篮了。到了这一天，姑娘们人人都会背上一个精致美观的竹篮，但这些竹篮究竟是谁的呢？这下可忙坏了小伙子们，他们睁圆双眼，紧盯着姑娘们身上的竹篮，仔细辩认着心上人所背的是否是自己送给她的那只竹篮。对对情人相遇后，便互相尽情地泼水、嬉戏，以表达自己激动、喜悦的心情。

保安族

保安族的节日活动，除春节等几个传统节日外，几乎全部节日都属于伊斯兰教的宗教节日，如“圣纪节”“开斋节”“古尔邦节”等。

裕固族

剪鬃毛

剪鬃毛是裕固族的传统农祀活动，一般在每年农历四月十一日以后的几天内择日举行，流行于甘肃肃南一带。裕固族人非常爱护牲畜，当小马驹长到一周岁时，

要为它举行隆重的第一次剪鬃仪式。在这一天，主人还会邀请亲朋邻友来家里祝贺。剪鬃时，一边唱《剪鬃歌》，一边剪，将剪下的第一撮鬃毛，拿进帐篷，献给佛像，以求保佑。剪完后，主人要盛情款待客人。客人借酒祝兴，要大赞美主人有了这样一匹骏马。最后，主人要骑上马驹串帐篷。每到一处，人们要以吉利的话对其进行祝贺。

火驱凶神

每年春节除夕前举行火驱凶神是裕固族的古老宗教性习俗。旧时，人们认为每年阴历除夕至次年正月初五，是凶神恶鬼最猖狂的时候，只有火才能驱逐这些凶神恶鬼。因此，除夕来临，裕固族家家户户要把帐篷（或房屋）内外打扫得干干净净，然后在门外的空旷地方点上两堆火，一边放鞭炮，一边驱赶牲畜从两堆火中间通过。从除夕到正月初五，帐篷及畜圈内外都要挂上酥油灯，彻夜通明。这样，凶神恶鬼就不敢接近人畜，以保新的一年平平安安。

六月大会

六月大会，俗称“过会”，是裕固族传统宗教节日，流行于甘肃肃南县裕固族居住地，各寺院会期的时间也是不尽相同的，多在农历六月初一至十五举行。届时，山区牧民要请喇嘛念平安经，并上山祭鄂博。去时人们手拿鄂博杆和清茶，来到规定的祭神地点，向山上洒清茶的同时还祈求着山神的保佑。



裕固族六月大会

京族

哈节

京族除了有与汉族相同的春节、端午节、中秋节外，还有最隆重、最热闹的节日——哈节。哈节，又称“唱哈节”，所谓“唱哈”就是唱歌的意思，是京族的传统歌节，通宵达旦，歌舞不息。京族农历六月初十（沥尾、巫头岛）或八月初十（山心岛），正月二十五（红坎乡）时，当地京族要过最隆重的“哈节”，由歌手“哈妹”轮流吟唱，唱哈多在哈亭举行。唱哈活动要持续 3 天 3 夜，京族人们一边宴饮，一边听唱，简直是快乐无比。

哈亭是具有独特民族风格的建筑物。据说，七八百年前，有位歌仙来到京族地区用优美、含义深刻的歌来反抗封建财主，深受京族人民的欢迎。人们为了纪念这位歌仙，建立起了哈亭。节日期间，全村欢聚一起，通宵歌舞，并在哈亭举行迎神、

祭祖、角力、比武等活动。

在过去，每年都会举行“哈节”，但各地的日期不一样。每逢哈节，京家男女老幼身着节日盛装，汇集到哈亭，听哈之前要进行迎神、祭祀活动，以祈求渔业丰收，人畜两旺。唱哈这个活动的流程，大致可以分为迎神、祭神、入席唱哈、送神四个部分。节日前一天，先把京家信奉的“镇海大王”等诸神迎于哈亭，节日当天下午三点钟左右开始祭神，祭神结束后，便可入席饮宴、唱哈。唱哈节的主要活动项目有情歌、乐舞、灯舞、歌唱族杰等。这些活动也是唱哈节的高潮，人们纵情欢歌跳舞可持续数天。到节日的尾声时，又要进行送神，送神完后，唱哈节也就结束了。

塔塔尔族

塔塔尔族的主要节日是肉孜节和古尔邦节。另外，“撒班”节，也称犁铧节、犁头节，是塔塔尔族特有的传统节日。“撒班节”（犁头节）是塔塔尔族一年一度的盛会，多选择风景优美的地方举行，有拔河、赛马、歌舞、摔跤等群众性活动。



塔塔尔族撒班节

塔塔尔族是一个农业民族，“撒班”是柯尔克孜语，意思是“庆祝春耕”。每年春耕结束后以乡为单位进行欢庆活动，既是庆祝春耕完毕，又是祈望来秋丰稔。塔塔尔语将这种庆祝活动称为“乌买克”，即“团会”。乡民全数参加，庆祝地点在田头或野地，由有威望的长者主持，主要活动有唱歌、跳舞、摔跤、攀竿、赛跑、赛马、拔河等，优胜者将得到妇女们亲手纺织的手帕、围巾、刺绣衬衫等奖品。

对唱是节庆的主要内容，少年围着人群唱：“雨呀，雨呀，快快下，我们不要饥饿，永远不要见那像狮子般的瘟疫。”青年人歌唱友谊与爱情；成年人唱希望丰收。群众在对唱时，还会唱教训懒汉的歌：“不要流浪快回家，快把酒瓶变骏马，快把酒瓶变犁铧，老老实实种庄稼。”

独龙族

独龙族的传统节日只有一个，即新年，独龙语称作“卡尔江哇”。于每年秋收完毕后择期举行，一般在 12 月至次年 1 月间，具体时间及节期长短不定。


剽　牛

独龙族过新年一般以家族或村寨为单位，具体时间节前都是临时约定的。届时各家各户要邀朋唤友，共度新年。近者捎口信，远者送去“结绳”或木刻作“请柬”。节日前一天，要准备好酒肉饭食和“拉达尔”（“拉达尔”是挂有新麻布毯的竹竿）。“拉达尔”按家中人口数量悬挂，有几口人就挂几幅，只可多不能少。他们认为，多了预示人畜兴旺，少了便是不吉利。

独龙族的新年既是庆贺丰收的节日，也是祭祀性的节日。因此，节日当天，很重要的一项活动便是剽牛祭祀“格蒙神”及其他各种神灵。其中“格蒙”是独龙族神话传说中人类的祖先，是他创造了人类。独龙人认为，剽牛向他祈祷，他就能保护人类，能禳灾却病和让人间风调雨顺、五谷丰登。

节期的长短常常以食物准备的多少而定的。通常为2天或4、5天。年节期间“剽牛祭天”是最隆重的祭祀活动。剽牛时先由年节主持者将牛拴在木桩上，然后由年轻女子在牛背上披盖麻布毯，给牛角挂珠链，并摆好祭品和点燃松树毛（松叶）和松明，最后由一名父母双全的青年男子，用锋利的竹矛将牛刺死，然后就地将牛肉切割，当场用大锅煮食。节日期间所有的独龙人都要以家族为单位，互相问候，共同祝贺。

鄂伦春族

鄂伦春族过去崇拜祖先，崇拜自然物，相信万物有灵。每年腊月二十三和春节的早晨，鄂伦春族家庭都要拜火神，并向篝火里烧香，同时还会扔进一块肉和洒下一杯酒。当有客人登门拜年时，也要先拜火，然后往火里扔一块肉和一杯酒（一般由客人自带）。鄂伦春族待客纯朴、诚恳，猎人驮肉归来，不管相识与否，只要你说想要一点肉，主人立即把猎刀交给你，从哪个部位割以及割多少，主人都不会在意，十分的慷慨大方。

赫哲族

乌日贡节

乌日贡节诞生于1985年，每两年举行一次，一般在农历五六月间举行，历时3天，是赫哲族人一个新生的节日，“乌日贡”意思是娱乐或文体大会，节日的内容丰富多采，除了各种民族体育竞技活动，还


乌日贡节

有最热闹的群众性的聚餐宴饮活动。

春节

春节是赫哲族一年中最欢乐的节日。除夕，大家各自忙碌，做年饭，剪窗花，糊灯笼。初一，姑娘、妇女和孩子们穿上绣有云边的新装，到亲朋好友家拜年。热情好客的赫哲族人摆下“鱼宴”款待客人，有酸辣风味的“踏拉长”（生鱼），也有透明鲜红的大马哈鱼籽和味香酥脆的“炒鱼毛”，味道十分的鲜美。令人尊敬的民间诗人（依玛堪）在新春佳节，用诗歌把美好的祝愿献给大家。老人们向他敬酒，听他讲故事，尽兴而归。青少年迷恋的是滑雪、滑冰、射草靶、叉草球等项比赛；妇女们玩“摸瞎糊”、掷骨头，到处充满了欢歌笑语。

门巴族

门巴族沿用藏历，其节日也与藏族是大同小异。节日期间要杀牛宰羊，门巴族人们会置办丰盛的酒菜，宴请宾客。门巴族非常的好客，凡有客至，全家人就会携酒到村口为客人洗尘，并做好米饭，炖肉热情地款待。宴请客人时，主妇要站立一旁，为客人斟酒，并保证客人的酒杯总是满满的。如客人酒醉，主人则会很高兴，因为这样他们才会认为自己的真诚为客人所接受了。客人离别时主家又要执酒送到村外。

珞巴族

住在墨脱、米林一带的珞巴族也是沿用藏历，但所有的节日和祭祀活动与藏族无多大区别，大部分珞巴族都使用自己推定的历法。珞巴族没有明确的年月节令和周密的历法，确定日期多以月亮的圆缺变化为依据，并参照物候知识季节转变确定月份和节日。有些地方的节日是由巫师来安排的。由于珞巴族居住分散，交通不便，各地年节的日期不一，一般定在每年的劳动之后。因此欢度年节都包含有庆贺丰收、迎新辞旧之意。


珞巴族藏历节

珞巴族的主要节日有昂德林节、吉祥年节等。

吉祥年节

珞巴年节是按照门巴族历法推定的，节日日期各个地方虽不一致，但都是在一年劳动之后。

珞渝西部的珞巴人约于藏历年二月过“旭独龙节”。过年这天，由“纽布”（巫师）手执一根贴满五彩羽毛的棍子，在村寨里挥舞念经，全村人围在一起欢歌起舞，祈祷丰收。年节期间，各家各户都会拿出酒肉，在一起聚餐。青年人对歌表达爱慕深情，老人对歌追忆部落的古老历史。夜幕降临后，在熊熊篝火旁，欢歌笑语此起彼伏。

珞渝东部的珞巴人在藏历12月15日过“洞更谷乳木”节。人们把年前宰杀的猪、

牛剁成一块块，分送给家族或母系的亲友，保留着共享劳动果实的古俗。牛肉吃完了，头盖骨却不扔掉，要高高地悬挂在自己家中墙上，作为勤劳和富有的象征，世代相传。

昂德林节

昂德林节，珞巴语意为丰收节，是珞巴族传统的农祀节日，每年收割时节择日举行。临近节日，男人上山打猎，女人收取少许谷物，做熟后请村中老人尝鲜，剩下的喂狗。节日期间，全村男女共同欢宴，晚上喝酒对歌直至天亮，歌词主要是关于农业的起源和男女的贡献。

珞巴族认为是男子开辟地，才使妇女们有了可以耕种的田地，女子则发现了种子，学会了种田收获了粮食，酿出美酒，保证了民族的繁衍。这一节日带有一定的宗教色彩，既庆丰收祈祥福，又祭祖先祀鬼神。珞巴族很重视收割期，一旦开镰收割，男子一早下地，一日三餐都不能同妇女在一个火塘吃。艰苦的收割期一完，自然要无所顾忌地尽情玩乐。每年庄稼收获后，珞巴族都要举行近 2 天的丰收节。节日期间全村男女们身穿盛装，从各家端出准备好的美酒，共享节日食品。

基诺族

基诺族的节日很多，主要有特懋克节、“祭大奄（龙）”、“火把节”、“新米节”等。

特懋克节

特懋克节是基诺族的传统节日，在每年的 2 月 6 日至 8 日举行，人们除了杀猪宰羊，开怀畅饮外，还要举行丰富多彩的民间体育活动，打起太阳鼓，载歌载舞，通宵达旦。

基诺族的年节

基诺族最隆重的节日是过年，但时间不固定，一般由“卓巴”和“卓生”决定，当“卓巴”擂响（大鼓）时，就意味着新的一年来临，全寨男女老幼就涌到“卓巴”、“卓生”家旁载歌载舞，欢庆新年的到来。

火把节

火把节是基诺族传统岁时节日。每年农历六月间择日举行。节前，由卓巴（寨父）、卓生（寨母）分派一些人上山砍松柏，把砍来的树枝在寨内广场上支起一高大火把。这天全寨人停止征税，男女老幼皆着节日盛装，家庭主妇忙于准备节日会餐，亲戚朋友互相拜访。晚上，在寨外烧起火把，人们汇集到火把周围，待卓巴向火把祈祷后，人们便纵情歌舞，老人们开怀饮酒。青年男女则合着锣、象脚鼓和三弦，尽情鼓舞，直至通宵达旦。

新米节

新米节，也称“新米”。每年农历七八月份举行，也就是谷物即将成熟的时候，基诺族人便从田地里采集一些新谷子、蔬菜和瓜豆，再杀几只鸡，请亲戚朋友到家里共同品尝新米、绿菜、陈酒、鲜肉，同时还要举行一些仪式。人们边吃边唱，欢

乐的歌声常常通宵达旦。

打铁节

打铁节，基诺语就是“特毛切”，是基诺族最隆重的节日，一般于每年农历十二月举行，历时3天。节日第一天上午要举行剽牛仪式，午后寨子里的长者敲响牛皮大鼓，人们情不自禁地随着鼓点围着大鼓跳起粗犷的舞蹈，这就是基诺人欢庆丰收的“太阳鼓”舞。太阳鼓是基诺族最神圣的祭器和乐器，每个村寨一般都有两面，分公鼓和母鼓。他们视太阳鼓为神灵的化身和村寨的象征。祭祀太阳鼓，目的是祈盼它能保佑全寨人丁兴旺、五谷丰登。

日本的主要节日

元旦

日本人的元旦就是新年，他们对新年特别的重视，每年的12月29日～1月3日为全国休假日。

元旦风俗

在这个假期里，人们要给他们的子女以及亲戚的孩子一些零用钱，相当于中国的压岁钱。“压岁钱”必须是崭新的纸币。日本银行为此而在年终发行一些新币，人们可以在各地分行兑换。新年期间，一个孩子平均能得2~3万日元的“压岁钱”。这个时期也是玩具店铺最繁忙的季节，因为他们要吸引儿童来花掉他们的零用钱。1月5日，各地都为孩子们举行试笔书法大会。成千上万的孩子手拿毛笔，在洁白的纸上写下了新的一年中的第一个字。



日本新年时在门前挂的“注连绳”

日本人把12月31日称为“大晦日”，也就是除夕日；除夕晚上称为“除夜”。除夜时他们要祈求神灵托福，称之为“初诣”，是送走烦恼的旧年，迎来美好的新年之意。

在除夜，日本人也有守岁的风俗，人们一边吃荞麦面条，一边观看电视台为新年编排的节目，其中男女歌星独唱比赛最受欢迎。

除夜日本人的“春节晚会”就是“红白歌大赛”，是由日本广播协会每年举办一

次的“红白歌合战”。实际上，“红白歌合战”并不是真正意义上的比赛，它只是通过男女歌手比赛的形式来表现日本最优秀的歌唱和音乐艺术。其主要目的是检阅一年来日本歌坛的盛况，为广大观众提供一台高水平的文艺晚会，同时发现和培养歌坛新秀，促进日本歌曲、音乐艺术事业的发展，是日本人民新年最重要的娱乐盛事之一。

除夕晚上，日本人还会静坐聆听“除夜之钟”，钟声停歇就意味新年的来到。人们便离座上床睡觉，希望做个好梦。元旦早上，家人围坐在一起，互述除夕做的梦，以测吉凶。

日本人称元旦初一为“正日”，元月1至3日，称为“三贺日”。在正日，小辈须先去父母那里拜年，向父母问安，然后到亲友家拜年。按习惯要吃年糕汤，日本人叫“御杂煮”。此后，一连三天，都以素食为主，以示虔诚，祈求来年大吉大利。

新年里，各户门口上方往往都拉起一条草绳或用草绳编的圆圈，称为“注连绳”或“注连饰”。有的还摆上一些松竹，叫做“门松”。许多公司大厦门口和街头巷口都用松竹梅搭起设计新颖、别具一格的牌楼，以示庆贺。人们还将鹤、龟等象征长寿的动物剪纸贴在住宅内外，祈祷平安。同时还根据十二生肖，刻个年肖，相互赠送。邮政省还大量发行绘有年肖的“贺年邮票”。

无论是个人，还是团体之间，互赠贺年片成了日本人之间最热门的祝贺方式，他们将其称为“飘舞的风筝”，遥致深情。在新年里谁收到的贺年片多，谁就会感到新的一年前途美好，财运亨通。新年里，街坊四邻、亲戚朋友、孩子之间拜年的习惯仍然盛行。见面时的第一句话就是“恭贺新年”。

成人节

节日的渊源

1948年，日本政府根据民俗规定满20岁的人要过“成人式”，目的是要让青年意识到自己已成为社会的正式成员，凡年满20岁的男女青年在成人节这天要身穿传统服装参加官方或民间团体为他们举办的成人仪式，内容包括年轻人宣誓、长者的祝贺和参拜神社以及参加各种传统的文娱活动等。从此之后，他们可以吸烟、喝酒和结婚。而违法则要负全责。



成人节

每年1月的第一个星期一是日本的成人节，过节的是在这一年进入20岁的年轻人。日本的成人节源于古代的成人仪礼，而日本古代的成人仪礼是受中国“冠礼”的影响。所谓“冠礼”，指男子成年时举行的一种加冠的礼仪，从加冠这天起，冠者

便被社会承认为已经成年。日本效仿我国旧礼制，始行加冠制度在天武天皇十一年(683 年)。

节日风俗

日本人非常重视“成人节”。成人节那天，女孩子们穿着传统的和服，搭配华丽的发饰，成为日本一道特别的风景线；男孩子们一般穿西服。这一天全国放假，各地都为年满 20 周岁的年轻人举行祝贺仪式。各报社、大学和企业单位举办各种形式的专题报告会、讲演会、茶话会和讨论会。年轻人在会上阐述自己的主张和理想。各地邮局还给欢度成人节的年轻人，免费提供向亲友们打长途电话报喜的便利。年轻人自己也举办歌咏会和音乐会，演奏自己谱写的乐曲，他们还会做些有益于社会的事，如去医院献血、植树等。也有些年轻人会穿上华丽的传统和服，到神社拜谒，感谢神灵、祖先的庇佑。

男孩节

节日的由来

5 月 5 日，是日本男孩节。早在 834 年，日本的《灵义解》中，就把从中国传来的 1 月 1 日(元旦)、3 月 3 日(上巳)、5 月 5 日(端午)定为节日。生活在日本的人们都知道，每年男孩节时，可以看见很多鲤鱼型的彩色风筝在蓝天下飘舞，这是一道美丽的风景。

14 世纪的室町时代，只有武士家才有资格在竹竿上悬挂这种风筝。到了江户时代，渐渐在民间流传开来。形状也变得更加漂亮，一直延用到现在。这个在我国已经淡化了的端午节放鲤鱼型风筝的习俗，其实起源于鲤鱼跳龙门的传说。鲤鱼每年 3、4 月都要聚集在黄河中游的龙门处，如果逆流而上越过北山的瀑布，自此化龙傲啸九天。那一条条迎风而起舞的鲤鱼，真正地表达了长辈们望子成龙的心情。端午节的习俗传到日本之后，被吸收改造成为日本的传统文化。特别是在战乱不停的室町时代，被武士们所提倡。日语中，“菖蒲”与“尚武”的发音相同。每年这一天，武士们都要把自己的铠甲、头盔放在日光下晾晒。到了江户时代，为了使男孩子从小就能养成尚武的精神，期望将来能够武艺高超，做个出人头地的英雄。

节日的习俗

在日本，一到男孩节这天。由七色彩旗和红黑两色的“真鲤”“绯鲤”组成的鲤鱼旗，就会在蔚蓝的天空里迎风飘动。



男孩节

日本的儿童节是5月5日，它的标志鲤鱼旗，有孩子的家庭用竹竿挂起鲤鱼旗，有几个孩子就挂几条。原来江户时代中国“鲤鱼跳龙门”传入日本，日本人认为鲤鱼是好运的象征，为了祈祷上天照顾好自己的孩子，所以立起鲤鱼旗以引起上天的注意。

“鲤鱼旗”实际上是用布、绸或纸做的空心鲤鱼。挂“鲤鱼旗”起源于日本江户时代，原本是农历端午节的风俗。那时候中国“鲤鱼跳龙门”的说法传入日本，因此日本人认为鲤鱼象征着好运和勇气。通常有男孩的家庭会用竹竿挑起“鲤鱼旗”立在自家庭院里。

因5月份是害虫破坏农作物最厉害的时期，农民们通常扎一些形象凶猛的稻草人，插在田埂地头，以消除虫害。到江户时代，这种习俗逐渐演变成了5月5日的男孩节。人们制作一些大鲤鱼，高悬于立在屋前的长竿上，迎风飘扬，意在保佑男孩们健康成长。又因鲤鱼逆水而上，象征着勇猛顽强，激励男孩子们在人生的征途上不畏艰难，勇往直前。在房间的壁龛内，家长还为男孩子们准备了盔甲、精致的小军旗、弓箭和装饰的军刀之类的东西。传统的家庭还会在这一天吃年糕和粽子，全家用菖蒲水洗澡，袪灾除病。桃花节是女孩子的节日，端午节则作为男孩子的节日，也非常热闹。按传统习惯，这天家家户户都要在室内摆设显示出英武气概的娃娃（如歌舞伎中常出现的古代的英雄好汉），同时在室外挂鲤鱼旗和七色彩旗。传说鲤鱼是能够勇敢地跃上“龙门”的，所以用它来祝愿男孩子像鲤鱼一样朝气蓬蓬，奋发有为。

日本男孩节是在1948年被正式定为日本的国家法定节日，包括重视孩子的发展，祈求孩子出人投地、生活幸福等内涵，同时也有感谢妈妈的意义在里边。这一天家中有男孩的家庭，会在庭院里悬挂鲤鱼旗。此外，在门上还摆菖蒲叶，屋内挂“钟馗驱鬼图”，人们吃掉邪的糕团（称“柏饼”）或粽子。日本人认为鲤鱼是力量和勇气的象征，根据“尊重儿童的人格，谋求儿童的幸福，同时感谢母亲”的原则，规定这一天为全国公休日。

女孩节

节日的由来

女孩节也叫桃花节。因为过去女孩节是旧历3月3日，比阳历三月三日约迟一个月。正好桃花盛开，桃花节就因此而得名。

冬尽春来，每年的3月3日是日本的女孩节，女孩子在这天最高兴。日语中又把此节称为“桃花节”（因为过去女孩节是在旧历三月三日，正值桃花盛开之时，由此得名），或“雏祭”，或“人偶节”，或“上巳”，或“女儿节”等，属于“五节句”之一的“桃之节句”。本来在农历的3月3日，明治维新后改为公历三月三日。不过也就是祈求女孩健康成长并获得幸福。

说法一

相传，过去在中国，小孩子出生以后，家里要做娃娃，用来祈求孩子健康成长。

这个风俗在古代日本的平安朝时代，从中国传来，当时的娃娃是用竹子做骨架，然后糊上纸做的衣服。后来慢慢演变成了如今玩偶的样子了。

说法二

在节日中，祭偶人是一项重要的内容。这种活动起源于中国。古时候的中国人认为三月三日(农历)是个不吉利的日子，因此在这一天要去河边或井边洗脚，以祛除不祥，这种方式称为“修禊”，后来演化成选择风和日丽的日子，到水边饮酒作诗。显宗天皇元年，这种风俗流传到日本。后来，日本又将酒杯换成了偶人，并将偶人用棉花包起来，擦拭偶人，然后让其顺水漂走，相传这样就可以免除疾病。

节日的习俗

在家里摆设偶人架是女孩节的传统庆祝活动。这天，凡是有女孩子的家庭都会在客厅里设置一个阶梯状的偶人架，在上面摆放各种穿着日本和服的小偶人(玩具娃娃)和橘花或樱花的盆景，用来庆祝女孩健康成长。这些小偶人，有自己制作的，也有买的，一般以女孩姥姥家的人送来的居多。日本人家只要有女孩降生，父母、祖父母或者亲戚朋友就都会送她一套精致的小偶人。一套偶人，一般为15个，有皇帝和皇后，3位宫廷贵妇人，5名乐师，2位大臣和3个卫兵。这些小偶人姿态各异，栩栩如生。今天的日本女孩，平时是不穿和服的。但在女孩节这天，她们却都会穿起漂亮的“和服”，并且邀请自己最亲密的伙伴，大家围坐在偶人架前，尽情地吃、喝、说笑、玩耍，愉快地欢度节日。和玩偶一起陈列在客厅的还有米酒、粽子、红白绿三层菱形饼等,家中充满了节日气氛。女孩子们则将历年得到的小偶人珍藏起来，每年3月3日将它们搬出来和自己一起欢度节日，直到出嫁时再将它们带走。

日本偶人反映了日本社会的风俗民情，具有极强的地域色彩，已经成为人们生活的一部分。偶人因用途的不同，分成三类：占卜偶人、玩具偶人和鉴赏偶人。占卜偶人主要用于祭祀和算命等活动。祭祀活动结束后，人们把不用的偶人分给小孩，后来有人专门制作偶人当玩具。玩具偶人造型越做越精致，品种越来越丰富，偶人成为艺术品，成年人也喜欢，逐渐形成鉴赏偶人。鉴赏偶人在不同的地域出现了不同的叫法，如御所偶人、奈良偶人和京都偶人等。也有以人名命名的，如市松偶人。也有专门为男孩们设计的偶人，譬如“五月偶人”，即桃太郎。五月偶人的造型是身穿铠甲的武士、将军。造型中也有中国古代历史人物关羽、张飞和传说中擅长捉鬼的钟馗等。摆放五月偶人，父母不仅是为家里的男孩祈求健康，希望他成为勇敢的人。

敬老节

节日的由来

在日本，每5位国民中就有一位年龄超过65岁的长者。1.28亿人口的日本，其中百岁人大约就有2.3万人，其中35%的人能自立生活。 日本老人之所以勇健，原因很多，最主要的因素在于传统饮食。日本人吃大量的鱼与高纤米食，大都不爱吃

瘦肉。2000 年的一项调查指出，63.6% 的老人表示不吃得过饱，49.6% 的老人表示定期运动，64.2% 的老人表示睡得好。

日本政府将每年 9 月 15 日定为日本的“敬老节”。人们在这天要慰问老人，并向老人赠送纪念品。这个节日是第二次世界大战后为鼓励人们尊敬老人规定的，但是根据 2001 年祝日法的更改，规定从 2003 年开始 9 月份第三个星期一为敬老日。

关于这个节日，还有一个传说故事呢，相传在很久以前，日本是一个小国，很不尊重老人，只要人一过 60 岁，就要被赶到山上去“天葬”。有一家，只有祖孙二人相依为命，祖父到了 60 岁，孙子不忍心送他去“天葬”，就将他藏在小阁楼里，每天偷偷给祖父送饭菜。不久，一个国家派兵围攻这个小国，他们派使者送来两支海虾，说只要这个小国有人能分辨出虾的雌雄，他们就撤回重兵。但是小国中无人能辨认出来。在这决定国家生死存亡的关键时刻，躲在阁楼上的祖父得知情况后急忙悄悄叫来孙子，将分辨之法告诉了他。孙子立即报告国王。当国王派人如法分辨出虾的雌雄后，侵略者只好守约退兵。国家得救了，小国的国王重赏了孙子，并询问方法的由来。孙子讲出实情，国王大为感动，从此取消了“天葬”的陋习。这个故事在日本流传很广，尤其在老人节这一天，每家每户要把这个故事讲给孩子们听，以此教育后代要尊敬老人。

近年来，随着生活水平的提高和医疗条件的改善，日本人越来越长寿。1985 年底日本人口中 10% 是 65 岁以上的老人，其中 1563 名是百岁以上的老人（男子 347 名，女子 1216 名）。由于日本的家族观念受到了西方文明的极大冲击，年轻人不愿照顾老人，儿女们结婚后大都自立门户，老人问题便成为严重的社会问题。因此，日本政府采取了不少措施来缓解这个问题。

节日风俗

每逢敬老节这一天，各市、町、村纷纷集会庆祝，宣传敬老携幼的精神，向长寿者表示敬爱之意，并向他们赠送纪念物品，还时常邀请他们出席各种演艺会。

日本人的长寿秘决

首先要合理饮食：

日本的长寿村多在海边，人们可以随时吃到大量新鲜的海产品。海边的鱼类供应充足，是每餐不可缺少的高蛋白食物。对记忆力和学习能力有很大的帮助，对防治大脑老化有很好的作用。



日本豆腐（敬老节）

日本人喜欢吃的鳗鱼含丰富的维生素 E。章鱼、鱿鱼、虾、蟹、秋刀鱼、蚝等海鲜中含有丰富的氨基酸和牛磺酸，能降低血液中的胆固醇，减少中性脂肪。



“生鱼片”是日本特有的美食，生吃也是非常健康的食用方式，比烹煮方式更能减少鱼肉中营养物质的流失。日本人烹煮鱼类的方法通常是低温煮熟、清蒸等。常吃海藻、海带的人，脑中风者少，长寿者多。岩年、秋田、青森大是山区，脑中风者很多，是出名的短寿区。可是秋田地区的男鹿半岛，岩年地区的宫古和釜石，由于靠海，居民们常吃海藻、海带，却成了出名的长寿区。

日本人日常生活中食用豆腐等豆制食品的频率非常高，几乎所有的超市中都有一个琳琅满目的豆制品区域，各种豆腐、豆奶摆得满满当当。这几年，随着豆制品功能性的陆续发现，在各种媒体中介绍大豆的功能性节目日益增多，普通市民也对大豆的功能性有更深的了解，更促进了这类传统食品的销售。即使近年来日本人的饮食内容已产生变化，但大豆及豆制品的食用量很稳定，每人每天约摄取 70 克。

多项研究明确证实，豆制品中含有植物雌激素，它可抑制某种类型肿瘤的发生，能降低心脏病的发病率。日本吉福大学的研究人员对近 3 万名日本成年人的饮食记录进行调查研究，对受试者饮食状况的分析结果显示，与饮食结构中吃豆类制品最少的成年人相比，吃豆类食品最多的成年人死亡的可能性较低。

另外，日本人自古以来就有吃纳豆的习惯，其做法和我国的豆豉类似，纳豆具有非常好的功能性，可以降血脂，溶血栓，降低胆固醇，很多日本人几乎每天都吃 1 ~ 2 盒纳豆。纳豆的独特气味，就连日本人也不能完全接受，尤其日本关西地区的人，在一百年前根本不吃纳豆的。由于陆续发现纳豆的健康价值，日本政府开始有计划地推广，像列入儿童营养午餐等。

营养素最重要的是碳水化合物、脂肪和蛋白质。日本人饮食中的三大营养素比例相对合理，尤其是脂肪的摄入量相对于欧美人要少得多，平均脂肪摄取量是欧美人士的 1/4。所以访问过日本的人都明显感受到日本的饮食比较清淡。

养成酷爱运动的习惯更值得学习。

日本国民视体育锻炼为富民强国的重要手段。在日本每天清晨或傍晚，成千上万的人奔向运动场、旷野，从事慢跑、网球、棒球、羽毛球、足球等运动。老头儿、老太太们还组成球队进行比赛活动。日本人还喜欢步行上街，若上班则乘地铁，而地铁通常需换 2 ~ 3 次车才能到达，这样上下阶梯次数及走路时间都很多。

日本从幼儿园到大学，都重视体育课，经常开展各种运动会，培养了顽强的拼搏作风，增强了国民体魄健康。在日本的一些幼儿园、中小学校里，时常可以看到老师带领成群的孩子，光着脚绕着操场或沿着走廊有组织地进行慢跑活动，这就是日本的“赤足”训练。他们从小注重孩子们的体格锻炼及吃苦精神，值得我们学习。

另外，在日本，老人比年轻人更喜欢上街溜达。有座寺庙，叫做地藏尊高岩寺。日本有一条老人街，街上有许多日本的传统甜品，都是老人家儿时爱吃的甜点小吃。就像儿时那样，老人成群结队拿着棒冰边吃边笑。老人喜欢逛街，但许多时候不是给自己添新装，而是替孙子或曾孙买他们小时候穿的衣服和玩具。因此，街上可看到在一般日本百货公司里看不到的传统日式童装。日本老人不仅长寿，还健康，作

为社会的一群，他们益显健康。当日本的年轻人耗费越来越多的时间坐着上网之际，他们却更加热衷运动。日本老人爬高山，行远路，做海外义工，是名副其实的老当益壮、退而不休。

樱花节



樱花节

樱花是日本的国花，日本人钟爱樱花，历史悠久，阳春3月樱花盛开，日本人民认为樱花具有高雅、刚劲、清秀质朴和独立的精神。他们把樱花作为勤劳、勇敢、智慧的象征。早在1000多年前的平安时代，樱花就成了日本人眼中的“花后”，并且咏唱樱花的诗歌很多。但是，赏樱似乎只是皇室权贵的特权，后来逐渐传到民间，形成风俗。

在“樱花之国”的日本，樱花与赋有“白雪老人”之称的富士山并列为国家的两大象征，把春天称为“花见”（赏花）的季节，“花见”主要是赏樱。古日语中的“樱时”的意思就是“春天的时节”，也就是指樱花盛开的季节。



日本樱花

一般日本人选择在这个季节出游，赏樱，也是赞美大自然，放松身心的绝好时刻。不过同种植物的花期是先后不相同的；并且樱花的花期很短，所以在3月这个樱花观赏月里，选定了15日为樱花节（这时，绝大多数晚樱都开了，早樱还未全谢）。“欲问大和魂，朝阳底下看山樱。”樱花在日本已经有1000多年的历史，日本人认为人生短暂，活着就应该像樱花一样灿烂。而且，樱花热烈、纯洁、高尚，严冬过后，它最先带来春天的消息。每年春天，随着气温、纬度的变化，从最南端的冲绳岛开始到最北的北海道为止，形成一条由南向北推进的“樱花前线”。而整棵樱树从开

花到全部凋谢一般只有2星期左右。

樱花盛开之时，日本人邀请亲朋好友一起来到樱花树下，或席地而坐饮酒赏花，或情不自禁载歌起舞……当您被欢歌笑语环绕、陶醉于漫天飞舞“花吹雪”之中，面对这么一派欢乐和谐的动人景象时，“天上人间、其乐融融”之感会油然而生。“花见”是日本人民最心仪、最浪漫的活动。日本四季美景很多很多，只有樱花季节会更让人流连忘返。

东京城内最著名的赏樱胜地非“上野公园”莫属，园内有樱树1300多株。鲁迅先生在《藤野先生》中赞道“上野的樱花烂漫的时节，望去确也像绯红的轻云”，可见其之精彩！每当夜灯初上，那婀娜花影和多姿樱条洋溢着不可言语的虚幻朦胧之美。

到箱根赏樱更有一番风韵。4月，簇簇樱花由山下、山腰、山顶，自下而上不断盛开，赏花期较长。在周边白雾弥漫的日式温泉旅馆里，您可手举香醇清酒，一边赏樱花，一边泡温泉，还能眺望雄伟壮美的富士山。如果讲赏樱是种浪漫，那泡温泉就是生活。星星当空、夜阑人静，樱花、温泉二者和谐融合的美妙时光是多么的令人神往啊！

到了京都，就要去“岚山”看看了，五千多棵樱树丛下，身穿传统和服的妙龄少女正在奉茶待客。依山傍水渡月桥，人面樱花相映红……真是如诗如画啊。樱花开得灿烂但短暂，樱花的开花期于每年的3月中旬至5月上旬，从九州开始开花，一直到东北地区、北海道，东北地区及北海道的开花期间约从4月下旬到5月上旬左右开始。

在这段期间，日本各地都有观赏樱花的著名地点，人们一家大小、三五知己，在樱花树下席地而坐，一边观赏开得灿烂的樱花，一边享受已准备好的美酒佳肴，这几乎是日本人每年都要举行的活动。

奈良“吉野山”的樱花有“日本第一”之美誉！吉野山从下到上种满了樱树，每逢花季，粉红色的樱花漫山遍野，有“吉野千本樱”之称。“大阪城公园”也有约4000株樱花遍布城壕，该园“花见”的最大特点是在每年3月下旬到4月上旬向民众开放夜间赏樱，在灯光的投射下，夜樱开得更加艳丽多姿……



繁花似锦的日本樱花

美而易逝易碎也许是最轻易让人痛惜的事了。樱花绽放时虽然绚烂至极，但她从含苞绽放到凋谢不过一周时间，并且是边开边落，碾落成泥。所以有“樱花七日”之说。一片片小小细细的粉红、雪白、嫩绿，叠加在一起，在某一个瞬间忽然开放了自

已，似云如霞，一夜间占满了全部春光，很快，又像雪花般飘飘而逝。于是日本有人把樱花喻为“吹雪”，“吹雪”二字可谓道尽了樱花的全部。从樱花的含苞待放到短暂的绚烂至极再到瞬间的飘零入泥，日本人民从中感悟出了人生的很多含义。

樱花美而易逝易碎的生命意象和日本人民从中寄托的人生情怀影响了日本文学艺术的发展，造就了从哀物再到哀人的文学艺术风格，从 8 世纪的《万叶集》到 11 世纪的《源氏物语》,都有所体现。可以说,这些文学作品中的哀物到哀人的美学意义,影响乃至支配了日本文学日后的发展。在日本的文学艺术里,经常出现通过讴歌护花、惜花来表达人生短暂当惜的心声。历史上，曾有歌手因为在咏唱落花如雪的诗歌中，没有表达出痛惜之情便受到责难的记载。可以说，赏花惜花是日本文学艺术经久不衰的主题。 一朵小小的樱花，因为它，让人们感悟到了人生短暂，唯有只争朝夕，才不会负人生的意义。还有，樱花季节除了观赏樱花外，商店等更会趁机推出与樱花有关的商品。

樱花饼：是樱花季节最常见的小点心，淡粉色的年糕包着红豆沙馅，外边包上腌制过的“大岛樱”的叶子。品尝的时候可以剥去叶子，也可以就着叶子一起吃，另有一番风味。

樱花茶：日本人几乎每天都会喝茶。樱花茶香甜爽口，味道与红茶接近，透着樱花特有的清香。还有绿茶中拌入熏干的樱花叶制成的，带有淡淡的咸味。特别是装茶叶的容器，带有浓郁的日本风情。

樱花图案的小钱包：这是一款充满日本风情的小饰物。传统的日本造型配以美丽的樱花图案，是樱花季节日本游玩最匹配的礼物。独特的手感实用又耐用。一般用作小钱包装一些小物品。

樱花的花期不长，被誉为“樱花 7 日”，也就是从樱花盛放到凋零，只有 7 天的时间。春天，天空中犹如一片粉色的云彩由南向北飘过整个日本。那么，就让我们追逐着这片云彩，结下只属于自己的樱花缘吧。

韩国的主要节日

春节

韩国人从新罗时代就开始过春节了，在韩国，它是仅次于中秋节的第二大节日。

韩国人过年时，家家户户都要准备很多糯米打糕，分赠给邻居和亲友。也就是从这种习俗中产生了“吃打糕过年”的说法。据说米糕中含有诚心、爱心和孝心的意义，象征新的一年团圆美好。春节最重要的活动是祭祀祖先，以缅怀祖宗之德，承继先人之志。他们的祭祖程序非常严格，仅供桌的摆法就有“鱼东肉西”“红东白西”“头东尾西”“生东熟西”“枣栗梨柿”“左饭右羹”等许多规制。祭祖完毕后，晚辈要向长辈拜年。家有丧事或服 3 年丧者则不拜年。

拜年时，长辈要给晚辈压岁钱，并把有“装福”寓意的福笊篱（过滤用的汤勺模样的工具）送给别人或挂在自己家里。春节期间，人们见面的寒暄问候通常是“新年多福”。而对于那些春节时不能回家过年的或者露宿街头的无家可归者，市民团体就会组织起来为他们过春节，让他们感受到社会大家庭的温暖。韩国人春节喜欢互赠礼物，礼物的种类繁多，大多用嫩粉色等柔和绚丽的纸进行包装。

因为韩国人大都在家里过年，所以春节期间大部分饭店都关门停止营业。韩国也和中国一样有回家过年的风俗，一家人穿上绚丽多彩的韩服，自己驾车奔向故乡，构成了一幅典型的韩国节日风俗图。韩国私家车普及率非常高，自驾车回乡过年，或许还有衣锦还乡、光宗耀祖之感吧。韩国人把春节回家探亲称为“归省”。


尤　茨

在韩国，过春节时，一家人凑在一起，大多会玩一种叫作“尤茨”（相当于中国的掷十二象）的游戏。女人则喜欢玩跳跳板，据说如果正月里跳了跳板，脚板一年都不会扎刺。另外，还有一种驱鬼的风俗，初一黄昏的时候，在门口拉上禁线，撒上黄土，并燃放鞭炮。睡觉时，则把小孩的鞋藏起来，以免被鬼偷去。近些年，也有些韩国人利用春节休假外出旅游，他们在滑雪场上度过热闹的春节。

元夕节

韩国人将正月十五称为元夕节或上元节，也有人将其称为元宵节，但没有吃元宵的习俗。正月十五是新年伊始迎来的第一个月圆日，像中国人一样，韩国人过节是祈求一年的丰裕和平安。这天，韩国人们有吃花生、核桃、栗子等坚果和喝“耳明酒”的习俗。节日的早餐是用大米、江米、大豆、小豆、高粱做的五谷饭和野菜，用餐时并叫对方的名字，对方应答“你买我的热呀”，表示新年整个夏天都不会中暑。据说，这天晚上向圆月许的3个愿望都会得以实现。大部分的韩国民俗活动集中在正月十五，这与祈求丰收的咒术形式有密切的联系。代表性的民俗活动有放风筝、车战游戏、拔河、跳园舞、踩铜桥等。此外，还有驱逐妖魔鬼怪和害虫之


野火节

意的“放鼠火”，其中，济州道的野火节最为有名。

端午节

端午节又被称为端阳节、端五节、天中节，是插秧结束后祈求丰年的日子。

东亚各国过端午的习俗有所不同。中国有吃粽子的习俗，但日本和韩国就没有。日本人过端午是男人游泳，女人洗头；而韩国过端午节则是男人摔跤，女人用菖蒲叶洗头，荡秋千，还吃用艾叶做的像车轮一样的车轮饼——艾糕。因此，韩国又把端午节称为车轮节。

韩国人从不否认，农耕社会时期为祈求丰收和安康的端午节发源于中国。在李朝时期，端午节算是一个大节，至今在偏重农业的韩国，一些道郡仍将端午节看成是重要的节日，特别是“江陵端午祭”最为有名，已成为民众共同参与的传统大型民俗祝祭活动。“祭”既有祭祀的意思，也有庆典之意。“江陵端午祭”除了荡秋千、摔跤、长跪比赛、举行假面舞剧、跆拳道比赛、高校足球赛、表演农乐舞等活动之外，还有独特的祭祀活动，包括祭山神、祭酒神、演巫术、伐神木等。祭祀活动有一套完整的程序，迎神和送神都由专门的祭官主持。韩国人认为江陵的这种极富特色的端午祭祀和庆典活动，不是泛指的“端午节”。1967 年，“江陵端午祭”被韩国政府批准为国家级第 13 号“重要无形文化遗产”予以保护，它每年吸引国内外大量的游客参与和观光，同时也使人们从中了解韩国的民俗风情。2005 年 11 月 25 日，韩国向联合国申报“江陵端午祭”，被联合国教科文组织正式确定为“人类口头和非物质遗产代表作”。

中秋节

中秋节又被韩国人称为“秋夕”或“感恩节”。“每逢佳节倍思亲”，韩国人秉承了汉字文化圈的传统，中秋节是一年中最重要的节日。中秋节全国放五天假，有的公司采用串休的办法，使员工假期更长一些。韩国人极重孝道，中秋节子女能否回家拜见双亲长辈，是衡量子女孝顺与否的重要尺度。因此在韩国，中秋这一天无论身在何处，即使再忙也都要赶回家去，与家人团聚，共度佳节。所以，临近中秋，只有四千多万人口的韩国就有三千多万人在路上，高速公路也成为了汽车的海洋，平时一个小时就能到达的地方，那天也要花上五六个小时，甚至更多。“秋夕”当天一家人团聚后，人们穿着漂亮的韩服，开始举行隆重的祭祀仪式，人们把精心制作或买好的各种美食，如牛肉、鱼、柿子、坚果等作为供品摆在祖先的牌位之前，敬献祖先。接着全家人都要去扫墓，祭奠亲人，然后子孙给家中长辈磕头，并一起共享美餐。

韩国人在中秋晚上还要出来赏月，韩国妇女们则聚集在月光下唱歌，并跳起舞蹈《羌羌水越来》。据说这种舞蹈起源于 16 世纪末，当时，为了反抗日本的侵略（中国史称“援朝抗倭”战争），海军名将李舜臣考虑到海防兵力不足，便让妇女们在晚

上围着篝火跳舞，以迷惑敌人，让敌人误以为有重兵把守海岸。

中秋节是中韩两国共有的节日，其渊源与中国也有密切的关系。但在接纳、消化和吸收的过程中，韩国中秋节的习俗、食俗已经与中国大不相同：韩国中秋节的主要目的是为感谢祖先带来的丰收而扫墓，中国则是在清明节扫墓；韩国中秋节的正餐是早餐，中国的晚餐是正餐；中秋节韩国人不像中国人那样吃月饼，而是吃特制的松饼；中秋节在中国放假一天，韩国则放假五天，它是韩国一年中放假最长的节日。

泰国的主要节日

泼水节

节日由来

泼水节是泰国的传统风俗，也是泰国全境一年一度最有趣的节日，庆祝场面盛大和热烈。在泰国大部分地区，泼水节会持续 3 天。在这期间，还有盛大的宗教庆典，令人陶醉的选美赛和夜间游行等。



泼水节

泼水节原本是泰国的旧历新年。也称作“宋干节”。自从 1940 年泰国改用公历后，将泼水节定为本国的传统节日，即从 4 月 12 日起放假 7 天，热情奔放的节日庆典使泰国又一次成为旅游的新热点。

众所周知，泼水是这个节日的核心活动，并以此传播喜庆的气氛。有些人礼貌文雅的互相溅洒，还有的用水枪，更有甚者用浇花的水管、水桶或者高压水枪直接给别人“淋浴”。毋庸置疑，泼水节是在一年当中最热的季节举行，来对付炎热的天气，带来凉爽感觉。另外，泼水节还有一个更深层的意义：它除了标志着新年的开始，还是感恩的时刻。每个人都在这个时候回忆自己经历过的善意、体贴的行为，并且铭记这些带来和平、快乐和安宁的慷慨、仁慈的举动。泼水节还是家人团聚，家族交流情感的好时机。

泼水节的根本意义在于其清理和净化的过程，清除所有的邪恶、不幸和罪恶，并怀着一切美好和纯净开始新的一年。水在这个节日中代表了纯洁和清理的过程。

节日文化和习俗

在全国各地悬挂国旗，浴佛，浴僧，向长辈行洒水礼，祈求赐福。作为泰国新年，宋干节有很多的美好意义，首先是感恩，感谢和彰显那些做善事和对社会有益的人；

第二是忠于祖宗先民；第三是铭记自己对家人的责任；还有颂扬佛教和僧侣；最后是主张做人要仁慈和慷慨。一年一度的泼水节在每年4月13日至15日举行。传统的宋干节清晨第一项仪式是祈福，年轻一辈列队向长者表示敬意，希望得到长者的赐福，以图来年吉祥。在这3天里，全国热闹非凡，各地都举行大型庆典及“宋干节小姐”选美活动。曼谷的大街小巷里，当地人和游客挤在一起，互相泼水，互道恭喜及祝福，尤其在炎热的天气下，淋一身湿反倒更能消暑。宋干节期间曼谷泼水最热闹的地点是大皇宫附近的皇家田广场，水枪、面具和水管齐上阵，有的人不仅浑身透湿，还“挂彩”，那是满身满脸的白色爽身粉。全国最值得一游的地方是清迈。宋干节乐趣无穷，吉祥幸福。

宋干节这天到处洋溢着笑声和欢乐，举行各种宗教庆典和布施活动，更是亲朋好友共聚一堂的时刻。此时，泰国人会相互“泼水”庆祝新年，游客在泼水时，不可任意向泰国老人泼洒，因为有些老人并不喜欢此项活动；而泼的水中放入不洁之物与碰触到陌生女性，都是很不礼貌的，千万要记住哦！

东方人和西方人相比，更内敛，更含蓄，正如中国人春节期间烟花爆竹绽放的欢快心情一样，泰国的泼水节除了祈福和体现宗教传统之外，也展示了东方人个性中最为奔放的一面，火红的爆竹驱散了冬日的严寒，而在初夏阳光下四处泼洒的清水则带来不一样的清凉。

万佛节

节日由来

泰国在每年泰历三月十五日举行万佛节。如逢闰年，改为泰历的四月十五日。万佛节在泰文中被称为“乍笃隆迦讪尼巴”节，相传佛教创始人释迦牟尼，于泰历三月十五日在摩揭陀国王舍城竹林园大殿，向自动前来集会的1250名罗汉首次宣传教义，故称其为四方具备的集会。笃信小乘佛教的泰国佛教徒视该次集会为佛教创建之日，并进行隆重的纪念。泰国的佛教徒早在阿育陀耶王朝时期就开始举行万佛节，到曼谷王朝五世王的时候，官方也开始举行庆祝仪式，并于1913年将这一天定为节假日，由此成为泰国人民传统的佛教节。政府也举行庆祝万佛节仪式，国王亲自参加。万佛节的早晨，泰国男女老少带着鲜花、香烛和施舍物品前往自家附近的寺院，进行施斋、焚香、拜佛等活动。在万佛节，有些善男信女还持受五戒或八戒，以示对佛的虔诚。

节日特色

这是为了纪念信徒对佛祖的信仰与尊敬，对于笃信佛教的泰国，此节具有宗教上的信仰意义。它的来源是，当佛祖在世时，曾在王舍城传经讲道，分赴各地传教的僧侣，在三月十五日当天，竟不约而同地返回王舍城朝拜佛祖，佛祖因此颁赐了一部叫做“巴蒂穆”的经书，内列戒律二百二十七条，经书的主旨是：“戒恶、从善、

清心”。万佛节的活动项目包括：清晨僧侣行善；下午聆听诵经讲道；傍晚僧侣约定时刻鸣钟集合，举行礼佛仪式；还要在全国各地悬挂国旗。

大象节

节日由来

泰国是世界上产象的大国，有“大象之邦”的盛誉。腿粗如柱，身似城墙的庞然大物大象，在泰国人民的心目中是吉祥的象征。被泰国人视为国宝，大象是他们最忠实的朋友，泰国的大象，善解人意，勤劳能干，聪明灵性，既是廉价的劳动力，也是乖巧的旅游宠物。大象在泰国文化中具有很高的地位，是力量与优雅的象征。

自古以来，大象在泰国人的心目中是胜利、昌盛、吉祥的象征。早在大城王朝时期，在一次泰缅之战中，数百头大象载人上阵冲杀，头拱脚踢，很快便打败了缅军，成为泰国历史上辉煌的一页。从此泰国人热爱大象，崇敬大象，虔诚地修筑象战纪念塔，举办别具特色的大象节，搞人与大象的仿古游行，其内容形式多样，好像在弘扬和创造一种精神。

大象在泰国人民的生活中具有无可比拟的地位，它是泰国人民的骄傲，更是泰国的象征。大象与泰国的历史、文化、宗教、经济等方面的关系非常密切，因此，上至泰国国王下至普通百姓，几乎人人都喜欢大象，对大象怀有深厚的感情。相传，佛祖释迦牟尼是在其母亲梦见白象后诞生的。泰国以佛教为国教，因而古往今来都将白象视为镇国瑞兽，象征昌盛吉兆。在曼谷卧佛寺中的佛案上，象雕是和佛祖摆放在一起供人们祭拜的。泰国大象以白象最为珍贵。所谓白象并非全身白色，凡是金黄、银白、嫩绿、淡红等肤色的大象都被称为白象。事实上，是外国人误把“瑞象”译为“白象”，长此以往就这样沿袭下来，泰国也被称为“白象王国”。泰国的许多民间传说、文学作品、绘画、雕塑甚至谚语都和大象有密切的关系，大象的形象在泰国随处可见，特别是以柚木雕刻而成的形态各具、栩栩如生的大象，更是泰国最富有特色的工艺品。据说，泰国国王偕同王后在 1960 年访问欧洲 14 国的时候，赠送给这些国家元首的礼品也都是柚木雕的大象。

聪明能干的大象在泰国人民的日常生活中发挥着重要的作用。在泰北山区，大象是最能吃苦耐劳的劳动模范。它能载重上千千克，单那 1 米多长的大鼻子就能卷起 1000 千克重的东西。山高林密，坡陡路滑，大象从崎岖不平的山上把用铁链缚住的巨木拉拽到积木场。积木场上专门有两头归拢木头的大象，它们呼扇着簸箕般的大耳朵，用两颗长牙一铲，用鼻子一卷，如同吊车轻轻地把粗大木头夹了起来，按照主人的手势放到指定的位置，横七竖八的木头，很快就被码得规规矩矩，整整齐齐。此外，游客还可以骑在象背上，在蜿蜒的山道上悠哉游哉地逛上一圈，大象会毫无怨言地满足你的要求。

每年 11 月的第三个周末，泰国都要在产象最多的素辇市举行盛大的象节。一年

一度的象节，是泰国政府富有特色的传统宗教节日。

节日特色

在大象节上，人们能够欣赏到大象表演的各种精彩的节目。大象在不同的场合，不同的环境，不同的条件下，都能找到自己的用武之地，为人类做出巨大的贡献。在乡村，大象默默无闻地劳作着，用汗水给人们创造了丰厚的物质果实。而在城市的游园里，大象则学人卖艺，哗众取宠，用智慧给人们带来了愉悦的精神享受。

位于芭堤雅东南的东芭文化村，每天吸引着一拨又一拨的游人观看大象的精彩表演。踢足球是人类的一项历史悠久的体育运动，而大象踢足球一点也不比人类差，显得格外地稳健沉着，一脚凌空踢起，大于正常足球1倍的大象足球，准确地射入球门，有时候游客去做守门员也无济于事。进了一个球，大象则扇动两下大耳朵，向空中扬起鼻子，然后得意洋洋地绕场一周，不时地抬起前腿向人们示意。看到它那不可一世的骄傲神态，世界球星罗纳尔多的风采也要黯然失色。表演完了节目，大象会向游人收取小费：发展市场经济，我的节目不能白看。它向四周张望着，把游人给的小费用鼻子准确无误地送入驯象师的衣袋中。有的游客和大象合影，它用鼻子将人轻轻地卷起，让你舒舒服服地坐在上面，直到照完相交了小费，才把你慢慢地放下来。如果不交小费，它就会用鼻子卷着你在空中荡秋千。泰国的大象贪嘴好吃，谁的手中拿着香蕉一类的水果，它就会走到你的面前，先给你跳一段舞，然后站起来用两个前腿给你作揖，那憨态可掬的样子让你顿生欢喜。可是，没等你把食物给它，它早已用长鼻子把东西卷进了自己的口中。

最有趣的是大象表演过人。寻求开心和刺激的游客，可以来到场地上一字排开，然后让大象从你身上走过。对于男性，大象还会玩一些惊险的动作，它把前脚抬起来放在你肚子的上空悬而不落，那情景真让人把心提上了嗓子眼儿，大气都不敢出，生怕它一脚下去把肚肠子踩烂了。然而有惊无险，它对男性不理不睬，显得漠然冷淡，倏然间从你身上一跃而过。而对于女性，大象却显得兴致勃勃，情有独钟，它先用鼻子在你的两个脸蛋上轻轻地按摩，接着按摩两个乳房，它的动作慢慢地一下一下地，似乎怕弄疼了妙龄女郎。有的女性吓得发出尖厉的惊叫，大象却依然故我，忘情地欣赏。而此刻的驯象员站在大象的腿下，用手摸着大象的肚子，表情漠然，似乎大象对女性的戏弄与他没有一点关系，其实他这是猪鼻子插葱——装象，大象的动作全是在他的授意



大　象

下进行的。当这些滑稽的动作做完了，大象会向天空发出一声兴奋的长鸣，然后恋恋不舍地走开，那有点飘飘然的神态似乎在向人们说："泰国是男人的天堂，女人的世界，我们大象也要潇洒走一回。"

最后一个节目是古代象阵表演。场地两端，排列着许多穿着古代战服的士兵。英俊的武士们全身披挂，手持矛剑。士兵后面是参加战斗的象群，指挥官威风凛凛地骑在象背上指挥战斗，再现了13世纪泰国人民为争取独立而战斗场面。

表演结束后，场内的观众还可以骑上大象，在场内环行一周。

据说，泰国每年举行大象节是为了感谢大象，因为它们的祖先曾经在战争中用身体和生命来抵御外敌、保卫国家。在14至18世纪时，象群被用来载运士兵进入战场。

人们一直认为呆头呆脑、愚傻笨懒的大象不过是一头无用之物。因为古老的盲人摸象的故事在我们的头脑中留下了根深蒂固的印象，可以想象，其耳如箕，其头如石，其鼻如杵，其脚如木，其脊如床，其肚如瓮的大象，肯定是个奇笨无比的蠢货。泰国大象的心有灵犀、与人相通、勤劳能干、灵性聪敏，打破了我多年的思维观念，流传千年的瞎子摸象的故事直到今天我才有了一点新的理解。看来，无论对待什么事物，我们都不能凭片面主观，靠自己的想当然去作出判断。

九皇斋节

节日由来

每年在农历九月一日至九日举行（阳历一般是在9、10月）。

九皇斋本是泰国华人的节日，据说当年中国和马来西亚来到普吉，从事采锡矿的华人劳工大约有3万人。有一年，岛南卡都区虐疾肆虐，许多人病亡，当时，那里的年长华人从中国请来剧团，以唱戏驱除病魔，这个方法果然见效，节日庆祝仪式便由此开始。人们相信，参加庆祝九皇斋节的人，都能够从中获得好运，还能解除一切困扰，因此普吉男女老少都会来庆祝这个节日。九皇斋节最早起源于中国。关于它的来历，有三种不同的说法：一种是相传300年前，明朝灭亡，清兵入踞北京，明朝遗臣复国志士纷纷起义反清复明，但为了避免清廷的拘捕，他们往往以宗教为名，举行起义聚会。当清朝的统治巩固以后，明朝遗臣志士无法在国内立足，于是就纷纷逃往东南亚各地。他们在国外依旧借着各种拜神活动聚会。为了表示哀思明代先皇，他们在每年"重阳"节时，全都换上白衣白裤，借食斋拜佛为名，拜明朝九代先皇，穿白衣正是为明朝



九皇斋节下火海

各代先皇“戴孝”。在九皇斋期间，人们念的是“太阳经”和“太阴阳”。太阳是“日”，太阴是“月”，日和月合在一起就是“明”。“太阴经”的第一句是，“太阳明明珠光佛”，其中的“明”就是指明朝，“珠”与“朱”同音，正是明代皇帝的姓氏，“光佛”是“光复”的转音。

在100多年前，一位中华民族的英雄，为了避开清廷耳目，借神、佛为名，再次号召人民继承太平天国洪秀全等人遗志，勇敢地站起来反清复明。当时九皇斋所敬的神共十位，第一位是女神斗姥元君，其他神则被称为九皇佛祖。斗姥元君是郑成功的母亲，她因为不满丈夫郑芝龙降清，就在福建少林寺红花亭教导儿子郑成功反清。其他九位神分别是太平天国的民族英雄洪秀全、石达开等九人。还有一种说法是，在明末清初的时候，有一批反清复明的志士，为策划武装起义，选定重阳节登高的机会，在福建某山城商量对付敌军的办法，但一时想不出良策。这时，领袖明廷第九皇子暗想，如果这样下去，只会让清兵进城屠杀，不但众位义士的姓命难保，还会祸殃城中人民，他就想，别无他计，只有牺牲自己，拯救全城人民，他决心已下，便站起来向大家宣布自己的就义计划，并吩咐为他的计划进行善后工作，义士们还来不及讨论，九皇子便拔剑自刎了。大家悲切痛哭之后，便按他的计划行事。立即设灵吊祭，建立法会诵经普渡，举行宗教仪式大典。同时，请全城人民吃斋，穿白衣参加祭奠仪式，活动举办了九天九夜。清兵进城搜查，见到这种场面，立即进行审问。清兵得到的一致回答是，为一位寺庙主持的圆寂举行宗教仪式。清兵搜不到谋反的罪证，又为了避免打扰民间宗教活动，便退兵了。后来，山城人民为纪念九皇子的舍己救人，便每年举行九皇斋盛会。据说，泰国的九皇斋节就是由福建人传去的。

时至今日，人们已经忘记拜九皇的原意，但九皇斋节却相沿成俗，流传下来，而着白衣素食，也只是为了祈祷佛祖保佑平安。现在九皇斋已经成为全泰国华人的重要节日，许多地方隆重举行。特别是在城镇，除了普吉外，还有董里府、甲米、攀牙、吞武里、抱木等，在节日期间服务了几十万之多的国内外游客。可以称得上盛况空前。在首都曼谷，九皇斋节期也是到处都飘着黄色的“斋”旗。尤其是在唐人街，人们似乎进入了一片黄色的海洋，泰人特别是泰籍华人越来越相信，吃斋对身体有很大的好处，斋食已被誉为健康食品，吃斋的习俗已与健康长寿紧密地联系在一起。所以即使九皇斋节后，曼谷也有越来越多的人喜食素食，随着经济的发展、人民生活的提高和对健康的关注，素食馆、斋品也已被越来越多的人接受并在不断地增加中，这或许是当初九皇斋节起始之时人们都不曾预料得到的。

节日风俗

在九皇斋的九天九夜里、九皇斋的信徒，都改吃素食，停止一切娱乐活动，大家聚集在市内的五座主要佛寺，举行各种庆典仪式。街上摆满各种斋品和食品，上面插着一根黄旗，或贴满写有“清斋”字样的黄纸幅，供善男信女脱下艳丽的服装，

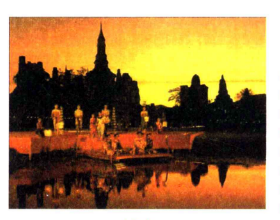
穿上洁净的白衣白裤，诚心斋沐，到佛庙进香，礼拜九皇礼佛，以祈求全家吉祥平安、诸事顺利。庆祝仪式在最后一夜达到高潮，这一夜仪式从午夜开始，一直到第二天早上。

节日当天，锣鼓合奏，鞭炮齐鸣，人们头戴白巾，抬着神像沿街游行。一路上炮竹声震耳欲聋，观赏者耳朵震得好一阵“嗡嗡”作响，而且满身的鞭炮屑片。游行队伍中，有好几个信徒，他们有的口沫横飞，眨巴着眼睛，念念不休，有的弯着腰，手持木拐，嘴里发出老人声，有的功德神威，将重10千克的铁矛穿过脸颊，从嘴中通过，当然，因为铁矛太重，需有另一位人扶住铁矛的另一端，这么重的铁矛刺穿脸颊居然不流半滴血，让人难以置信却又千真万确。那些被“神明”所符的迎神者，施展各种“绝技”，他们表演上刀山（在刀梯上赤脚踏刀锋，爬上高梯，而身上全无损伤）、下火海（可从容地在燃着的火炭上行走），踏铁丝，用手伸入沸腾的油锅；再是刺颊，割舌、穿利刃，非但脸上毫无痛苦之像，且毫无血流之迹，泰然处之，这就是人们所说的“神功”吧！当时的情景令人难以置信，无从解释。据当地史学家推断，普吉人民从曼谷王朝第五世王时代开始庆祝这个节日。

水灯节

节日起源

“水灯节”是泰国最美丽的传统节日。如果说从4月份的“宋干节”，能够看出泰国人在“水战”中的疯狂，那么每年11月份的“水灯节”，却充分体现了泰国青年男女旖旎的恋爱风情。因为每逢水灯节的夜晚，无论是在城市或在乡镇，只要是频临河港或湖边的地方，水面上都会飘满水灯，闪亮着一片烛光，辉映着青年男女们成双成对的幸福靓影，而在一片花香和轻快抑扬的“放水灯”歌声中，构成了一个欢乐的水灯节之夜。



水灯节

水灯节，是泰国民间最富有意义且富含神话的节日，在每年泰历12月15日的夜晚间举行。在这个雨季过后的时期，泰国正是河水高涨、月儿清辉的美好季节。

水灯节的起源，据泰国史书记载，传说纷纭，莫衷一是，而又含有很多民间流传的神话故事，流传最广泛的大致有三个。

传说一

800 多年前的泰国第一个王朝——素可泰王朝，每年泰历 12 月 15 日的月圆时节，居民都会聚集于首都庆祝“灯节”，而皇上一定会循例龙舟游河，王后及妃嫔也随圣驾游行，这个时候臣民戏水于河中，随后在国王的主持下，全城大放烟花，彻夜欢腾。相传皇朝中有一位名叫娜诺帕玛丝的贵妃，她心灵手巧，极富艺术天才，别具匠心地用香蕉叶折叠成一盏莲花形的灯船，上面以水果雕成的花鸟图案做装饰，并插上鲜花，点着香烛，放在水里，使其随风飘荡，以表示对佛祖和河神的感谢之情。

国王见后大喜，下令以此水灯作为范例，泰历的每年十二月十五日作为水灯节。从此，每逢水灯节，各式水灯的制作，便蔚然成风，水灯的形状式样愈来愈多彩多样，制作技术也日益精巧娴熟。

传说二

相传很久以前，暹罗有一个体弱多病的公主，在菩提树下遇到佛祖释迦牟尼。佛祖对她说，如果要赶走身上的病魔，就得在佛历的 12 月 11 日月圆之夜，把自己的碎指甲和头发，放在一个莲花形的灯座里，再点上蜡烛，拿到河里去放。这个故事流传开来，泰国人竞相效仿，于是就发展成今日的水灯节。

传说三

传说当年干烹国王掌管暹罗第一王朝速古台时，觉得年年风调雨顺并不是理所当然的，认为那是水神的恩泽，于是对水神又敬畏又感激，总觉得必须大肆庆祝一番，才能表达自己内心对水神的谢意。后来有个名叫 Nophamas 的女子，以中南半岛上最古老的婆罗门形式，制造了一个酷似荷花的水灯，并在水灯内插了焚香、蜡烛，还加上一些米饭，撒一点米酒、钱币，然后放到河面上去，供奉水神。据说 Nophamas 还向当时的国王解释，远在印度的 Nammada 河畔，当地的国王就是用这样的水灯来敬祀佛主的，我们何不也用同样的方法来向水神献上敬意呢。国王听后大喜，认为女子的说法能够表示对神灵的虔诚，于是就下令每年阴历十二月，雨季快要结束，水涨船高的时候，选个花好月圆的夜晚，全国人民携老带幼，一起来到河畔，观看国王为大家点燃第一盏水灯的盛况。水灯节这个传统节日，就这样随着河水一飘就是 700 多年。


孔明灯

节日习俗

祭祀

夜幕降临，水灯节最美丽的时光拉开了帷幕，这时能够看见红男绿女，或是父母偕同子女，

人人手里捧着各式各样造型的水灯，或是塔形，或是船形和莲花形等，其中尤以莲花造型的水灯最多最美。水灯中间，插有香烛、鲜花和彩色的小纸旗，以表示礼佛，也有在水灯上放数枚硬币，表示布施的。在放水灯前，人人都在点燃香烛后，闭上眼睛，口中喃喃有词，或在祝祷家人一年平安、幸福，或祈求孩子学业进步。不过更多的是青年男女，相携来放水灯，多是爱的祈祷，希望早结良缘，爱情永远。

水灯节之夜，总是越晚越热闹。只见人潮都涌向河畔或港渠、湖滨。凡是有水的地方，到处都挤满了放水灯和看水灯的人群。在曼谷，市政府每年都在临近皇家田附近的空港，联合民商与学校，举办盛大又热闹的水灯盛会。水灯节活动是全天候进行的，其中包括水灯设计比赛、水灯小姐选美、歌唱比赛，泰国传统的“箜”剧及古典戏剧表演等活动，真正是热闹非凡。在湄公河畔的许多酒店、码头和大桥下，也都挤满了人群，同样举办着水灯节歌舞盛会。因此处处飘扬着歌声，漂浮着花香，一片歌舞升平的欢乐景象。也有一些恶作剧者，燃放爆竹和烟火，破坏了水灯节应有的宁静美感。因此，警方三令五申，禁止贩卖烟火、爆竹以及禁止在社区间施放。

11月水灯节放水灯，如今已成为全泰国最欢乐的节庆之一。连许多外国观光游客，也会兴高采烈地加入泰人欢庆水灯节的热闹中来，大家其乐融融混合在一起，放水灯，欢歌起舞。

早在水灯节前半个月，泰国的各大商行、百货公司，已经流泻出阵阵欢庆“水灯节”的歌声。泰国政府旅游机构及各大旅行社、酒店，更是忙不迭地透过国内外媒体，大做水灯节的广告，希望借着水灯节这个美丽的节日，能吸引来更多的观光客。包括曼谷、清迈、素可泰及大城等各府县，都纷纷推出多姿多彩的“水灯节”游览项目，水灯节欢乐的气氛也就处处洋溢。水灯节不仅给人们带来了欢乐，而且也给当地的居民带来了可观的经济效益。

燃放孔明灯

燃放孔明灯，也是庆典的仪式之一。

孔明灯是用竹片和纸糊成的白色灯笼，高约两公尺，直径约半公尺，灯笼底部开口的部分用铁丝架支撑，支架中间点燃蜡烛或浸湿的油布，以热气球上升的原理让它徐徐向黑暗的天空飘去。要孔明灯升空并不容易，放灯者必须小心翼翼，看着风向行事，往往一不留神，灯笼还没升空就在地上化成一团火球，此时此刻，最高兴的当然要数那些看热闹的小孩。

大家相信孔明灯会把一整年的晦气、厄运带到九霄云外。飘上天空的孔明灯万一不幸被风吹落到人家的屋前，他们相信即将来临的一年都会没好日子过。为了表示更大的虔诚，有些人在燃放孔明灯之前，还请僧侣来念颂经文，敲敲小锣小鼓，渲染气氛。

花车游行

花车游行，也为节目增色不少。游行队伍从市中心一路游到河畔，桥头的转弯处

地方宽畅，自然成为花车队伍的表演中心。十六七岁的小姑娘们画起妆来，穿上传统泰国的民族服饰，手持花伞边走边舞，一个个都是最上镜的泰国小姐，随时都有可能走上国际舞台。

春耕节

泰国春耕节是泰国传统节日之一。泰国一年一度的春耕节在五月举行。泰国自古以来以农为主，至今从事农业的人口仍占到泰国人口的八成左右。所以全国视这一天为盛大的节日，国王和王室人员、政府领导人这一天都会出席在曼谷王家田举行的春耕节大典仪式上。这一天被泰国定为国家假日，以示隆重。 泰国春耕节始于素可泰王朝，各朝代均隆重举行，一直延续至今。这是一个祈祷风调雨顺、农业丰收的节日。

在春耕节的前一天，先由国王偕王室成员赴玉佛寺主持礼佛仪式，之后由十信高僧诵吉祥经，然后国王赠圣水、御戒指及御剑给农业部部长，做春耕仪式之用。同时，准备次日参加春耕仪式的“主犁官”和“四仙女”也到玉佛寺膜拜玉佛，接受国王赐福。“主犁官”由农业部部长担任，“四仙女”则由农业部的农业和林业女科学家分别担任。国王赐的圣水供“四仙女”仪式前沐浴。春耕节当天上午 7：30，由婆罗门教士率领“主梨官”“四仙女”和古乐队等从玉佛寺出发，“四仙女”中分别有 2 名挑金担和银担，艳丽的金、银色担中，装满国王在王宫中选出的最佳种子。乐队一路吹奏，来到王家田仪式场地，等候国王驾临。

八时左右，春耕节仪式正式开始，首先由国王和王后点燃香明烛，祭拜神明，然后主犁官膜拜诸神明，祈祷占卜当年雨量，占卜雨量预言用的是三块白布，第一块长一米，表示雨量多，高原地收成好，低地田歉收；第二块布长一米五十五，预言雨量充足，稻谷普遍丰收；第三块布长半米，预言雨量少，低地田丰收，高原地歉收。由主犁官抽得其中一块布，预言当年的雨量和收成。占卜雨量完毕后，将两头圣牛牵到国王面前点粉，此后由婆罗门教士率领圣牛、“主犁官”、“四仙女”及古乐队开始耕种，“主犁官”驱圣牛松土、犁地及播种和覆土各三圈，“四仙女”随后撒播稻种 40 千克。耕种完毕后，将圣牛牵到皇室婆罗门占星象的占卜台，选吃稻谷、玉米、绿豆、芝麻、青草、水和酒 7 种食物，圣牛选中的食物就预言当年这种粮食丰收。比如选吃水和青草，则象征雨水充足，风调雨顺；如选吃酒，则象征交通便利，经济繁荣。春耕节仪式结束后，国王向去年各府稻谷产量最高的农民及最佳农业合作社颁发奖品，春耕节大典仪式也就正式结束。这时在王家田围观的千千万万群众，一齐拥入广场，捡取播种的稻种，有的儿童将捡来的稻谷以高价出售给从边远地区前来捡稻谷种的农民，他们将这些稻谷播种在自己田里，以期望吉祥和丰收。一年一度的春耕仪式，既隆重又具有浓厚的泰民族风俗特色，因此吸引了许多国内外的人士和游客前往观看。

印度的主要节日

洒红节

节日由来

洒红节是印度的传统节日。每年2～3月举行，庆祝时间的长短不一，又称泼水节、霍利节。在印度，洒红节又是阴历的新年。节日里最有趣的庆祝方式式就是涂抹色彩了，人们会用手或类似水枪的工具把各种色彩的颜料涂在别人身上表示祝福，因此中文还把这个节日翻译成洒红节。



洒红节

传说古代有一个国王希兰卡亚西普生性残暴，而他的王子普拉拉德却爱护百姓，受到百姓的拥护。王子对父亲的专横跋扈表示不满，于是国王大怒，让其不怕火烧的公主霍利嘉抱着王子跳入大火之中，准备把王子烧死。然而事与愿违，霍利嘉被烧成灰烬，普拉拉德却因为维施努的保护而安然无恙。百姓们为了庆祝王子大难不死，便向小王子身上泼洒红颜色的水。洒红节便由此而来。

节日的风俗

洒红节原是庆祝春天、与创造和复始的行动有关，代表春分和谷物丰收。

捉弄人和尽情欢乐是洒红节的精神所在，通常较低种姓的人将粉和颜料洒向高种姓的人，暂时忘记阶级的差异。夜晚，人们把用草和纸扎的霍利卡像抛入火堆中烧毁。印度人在洒红节期间还要喝一种乳白色的饮料，据说可以保佑来年平安健康。在尼泊尔，庆典的开始是竖竹竿仪式。节日为期一周，人们互相抛洒红粉，投掷水球。第八天时，人们将竹竿烧掉，节日结束。

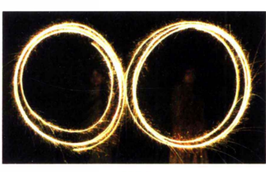
屠妖节

节日由来

屠妖节，又称为万灯节、印度灯节，这个节日在10月末到11月初举行，这一天是印度历7月的第一天。这一天是新月降临的一日，是印度教“以光明驱走黑暗，

以善良战胜邪恶”的节日。耆那教、锡克教和尼泊尔的佛教信徒都庆祝这个节日。

相传世界被妖魔所侵扰，天神下凡降魔。降魔后，大地女神为天神诞下一名儿子。但身为大地女神之子的他却与邪恶为伍，并强迫百姓不准点灯。天神应百姓所求，与大地女神的儿子展开了正邪大战。大地女神的儿子死后，人民点灯庆祝，屠妖戒酒由此诞生。


屠妖节

另一种说法是，传说古时候，印度有个凶残的魔王，在他的统治下，老百姓的日子过得十分痛苦，民不聊生。后来，天神把邪恶的魔王杀掉了，为民除害。人们非常高兴，便点着灯热烈庆祝。从此，人们就将这个日子作为屠妖节，以此歌颂“邪不能胜正”的精神。

节日风俗

印度同胞们也和华族一样，会走访亲朋好友。不过，他们会先到庙里祈福，然后才到长辈的家。

为了迎接节日的到来，印度同胞会进行大扫除，把家里清理得干干净净。一般家庭也会购买一些设计独特的灯饰或以灯饰图案为主的装饰品，把房子装饰得漂漂亮亮的。

食物

任何的节日庆祝活动，当然都少不了美食。除了在聚会上让人可以大快朵颐之外，食物也是祷告仪式时必备的，一般使用的传统食物包括：athirasam、laddu、jelebi、murukku、jangiri 等以面粉或米粉制成的食品。

祷告

在屠妖节当天，印度同胞们起得特别早，在天亮前进行膏油浴仪式，以示洗净身心。之后，他们会在家里点油灯，进行祷告。

信徒相信，在家中放置一盏传统的印度油灯，再供奉食物、新衣、鲜花等，可以为家人带来好运。按照传统习俗，新衣上还会涂抹一点黄姜粉。

印度人也在地上绘图，这种图案叫做“古拉姆”。古代在乡村里，人们常常会受到昆虫的干扰，于是用面粉或谷类撒在屋外门前，绘成图形，昆虫有食物吃，就不会进屋。

祭祖

印度同胞庆祝屠妖节，也有祭祀祖先仪式，祭祀方式与华人不尽相同。通常屠

妖节祭祖会选择在节日前3天或5天，之前数日先祭祖，节日当天就可以互访亲友，互相祝贺，免去了当天因为祭祖而赶得辛苦。印度教徒丧礼都采用火化，火化后的骨灰处理方式有两种，一种是将之送入水中水葬，一种是将之土葬做个坟墓。倘若是土葬的，屠妖节祭祖时，除了在家祭祀外，也得上其坟墓祭拜一番。水葬的仅在家祭祀就可以了。

祭祖仪式：首先把先人的相片一一排列在一起，包括早故的幼辈也一起祭祀，如果没有相片就念出他们的名字，请他们到来享用祭品。接受祭祀的对象，通常是丈夫的父母和祖父母、妻子的父母、祖父母等人，通通一起请来接受祭祀享用祭品。



屠妖节

接着把祭品摆放在相片前，祭品包括各种食物、饼干、水果、咖啡、茶、酒、香烟等。在烹调祭品食物时，不能尝试味道。通常在烹调食物时，人们都会尝一尝味道的咸酸甜辣，但凡是祭祀的食物，均不能在烹调时试吃其味道，可见印裔文化与华人在有的方面是相通的。

除了上述祭品，还有敬献衣服。这些衣服都是真的，不像华人的纸衣。衣服分两类，一类是活人自买的衣服，那是展示给已故亲人观看，表示后辈都能够在大节日里购买新衣，他们均有本事自力更生了，让已故长辈看了欣慰心安。另一类则是买了给已故长辈穿的，放置在另一端，在祭祀后，这些衣服就由后辈拿去穿用。

最特别的祭品则非“金钱”莫属了。原来印裔同胞在祭拜祖先时，都要献上纸钞及钱币等真“金钱”，他们说是奉献给祖先用的。然而奉献的金钱不会多，只是几块钱而已。这与华人的死后风俗观念很接近，只不过华人用的是冥币。

祭品放置好了之后就举行祭拜仪式了。每位后辈轮流祭拜，先敬以香（类似甘文烟的香），再敬以一种印度樟脑灯芯片，祭拜时转动3圈（祭祀神明是顺时针拜3下，祭祀祖先是逆时针拜3下），然后以一种香灰粉涂抹在额头上。接着跪地祭拜祖先。

印裔屠妖节的祭祖，基本上与华人的大同小异，诸如必须有许多食物祭品、衣服、金钱等敬献给先人；不同之处是印裔不论父母双方的已故长辈一起祭祀，而华人只祭祀父亲的长辈而已。华人祭祀的衣服及金钱都是纸做的，焚化后供先人用，印裔的衣服及金钱皆为真实的物品。

另外，华人是把祖先供奉在家中，每天早晚上香，如同古代的朝夕给父母请安。而印裔则没有设立神位供奉在家，只在大节日及忌日才祭祀他们，这是华印之间最大的差异。之前有人在报上谈论华印之间祭祖的问题，有人说印度文化也有祭祖，印度文化的祭祖当然还是与华人有些差别，如果将之相提并论就说不过去了。

十胜节

节日介绍

十胜节是印度宗教节日。在每年9、10月举行，持续10天。按照印度的风俗，9月份有15天祭祖日，其后的第十天即为十胜节。该节是为庆祝罗摩战胜十首魔王罗波那而举行的节日。



十胜节

节日习俗

罗摩是印度史诗《罗摩衍那》中的英雄。印度人相信，罗摩是大神毗湿奴的化身，可以保佑国泰民安。节日期间，大街小巷一片欢腾，到处人山人海，张灯结彩，旗幡飘飞，门楼林立。无论城镇乡村，人们一连10天搭台演出描写罗摩王生平的歌舞剧《罗摩哩啦》，并在第10天焚烧罗波那的模拟像，以象征罗摩的彻底胜利。演戏前，许多地方用牛车或象车载着演员游行。游行队伍的前方有乐队开路，后面有善男信女簇拥，孩子们扮成剧中的猴兵猴将奔前跑后，个个喜笑颜开。

节日的最高潮是第10天的夜晚，即“胜利的第十天”。在当天傍晚日落前，人们聚集在各地的广场上观看《罗摩哩啦》中罗摩战胜罗波那的最后一段歌舞。广场的一端竖立着3个巨大的纸人，每个有10几米高，个个青面獠牙，面目可憎。中间最高的就是恶魔罗波那，两旁站立的则是他的弟弟和儿子。他们全穿着彩色纸衣，里面装了许多烟花和爆竹。等到日落的那一刻，戏中的罗摩便弯弓射火箭，将竖立在广场上的3个巨大的恶魔像射中。只听“轰”的一声，恶魔腹中的爆竹被引燃，顿时火光四起，焰火腾飞，呼声连天，不一会儿恶魔像便灰飞烟灭了。人们欢呼雀跃，拍手庆贺，体味着“善有善报，恶有恶报”的古训。印度教徒认为罗摩是天神毗湿奴的第7次化身，只要对罗摩表示虔诚，他就会保佑国泰民安，因此节日十分盛大、隆重。

湿婆神节

湿婆介绍

湿婆，印度教三大神之一，他是毁灭之神，前身是印度河文明时代的生殖之神“兽主”和吠陀风暴之神鲁陀罗，兼具生殖与毁灭、创造与破坏的双重性格，呈现各种奇诡怪诞的不同相貌，主要有林伽相、恐怖相、温柔相、超人相、三面相、舞王相、璃伽之主相、半女之主相等变相，林伽（男根）是湿婆的最基本象征。


湿婆神节

湿婆是印度教的毁灭之神，在《梵书》、《奥义书》两大史诗及往世书中都记载有他的神话。据说他有极大的降魔能力，额上的第三只眼能喷洒毁灭一切的神火，曾经烧毁三座妖魔城市和引诱他的爱神，由此获得三魔城毁灭者之称。诸神和阿修罗搅乳海时，他吞下能毁灭世界的毒药，颈部被烧成青黑色，由此获得青颈之称。印度教认为“毁灭”有“再生”的含义，故表示生殖能力的男性生殖器——林伽是他创造力的象征，受到性力派和湿婆派教徒的崇拜。湿婆是苦行之神，终年在喜马拉雅山上的吉婆娑山苦行修炼，他通过最严格的苦行和最彻底的沉思，获得最深奥的知识和神奇力量。他还是舞蹈之神，他创造了刚和柔两种舞蹈，被誉为“舞王”。他是妖魔鬼怪的统帅，妖魔鬼怪都受制于他。他的妻子是雪山神女，两个儿子是塞犍陀和群山。前者是天兵天将的统帅，后者是侍候湿婆的诸小神之首。他的形象被描绘成五头三眼四手，手中分执三股叉、神螺、水罐、鼓等；身着兽皮衣，浑身涂灰，头上有一弯新月作为装饰，头发盘成犄角形，上有恒河的象征物。传说恒河下凡时曾先落在他的头上，分七路流向大地，颈上绕着一条蛇。坐骑是一头大白牛。他的故事记载在各种文献中。他的教派信徒奉其为最高的神，有地、水、火、风、空、日、月、祭祀八种化身，除了可以毁灭以外还能够创造。佛教文献称他为大自在天，住色界之顶，是三千界之主。

湿婆还具有自我牺牲精神。当恒河女神从雪山天国降凡的时候，湿婆为了避免水势过猛淹没众生，他亲自以头接水，让恒河在他的发绺间流转千年，经缓冲后再流到人间。

湿婆居住在凯拉萨山（即中国西藏阿里境内的冈仁波钦神山），他的乘骑是公牛南迪，他的神妃是雪山神女帕尔瓦蒂，又叫乌玛（光明、美丽）。湿婆的配偶起源于印度土著的母神，也像湿婆一样兼具生殖与毁灭双重性格，呈现温柔相与恐怖相等不同的相貌。帕尔瓦蒂或乌玛的形象是娇媚娴淑的妻子。湿婆配偶的另一种形象杜尔伽（难近母）则是美艳而嗜杀的复仇女神，曾代表诸神杀死水牛怪魔希沙。还有一种形象迦梨（黑女神），面目狰狞，酷爱血祭，纯属恐怖的死神。湿婆与帕尔瓦蒂的儿子伽内什是可爱的象头神，另一个儿子塞建陀则是可怕的战神。

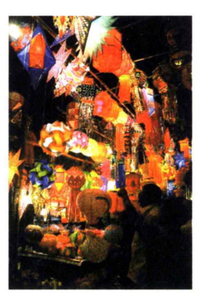
节日特点

湿婆神节也叫湿婆神之夜节，在印度教寺庙庆祝，时间在公历 2 ~ 3 月举行。节日时期，不分男女老幼、高低贵贱都要斋戒。

排灯节

节日介绍

2月17日，是印度最欢快、最重要的传统节日——“排灯节”。这个节日很有特色，印度军方人员当天会在边境地区与巴基斯坦和孟加拉国军方人员交换糖果，在欢庆节日的同时，也表达对对方国家人民的祝福，具有国际交往的意义。在印巴边境，印度边境保安部队与巴基斯坦安全部队互赠糖果，希望增进双方边境部队人员的关系，从而更好地保障两国边境地区人民的安全。印度边境保安部队的一名官员说：“我们在每个节日都交换糖果，比如排灯节和宰牲节，独立日和国庆日等。这样既可以增进彼此的关系，还能增强我们建立互信的信心，这显示了我们的关系非常好。”在印度与孟加拉国交界的地区，印度边境保安部队与孟加拉国步枪队也互相赠送包装精美的糖果，以此表现双方是极为亲密友好的伙伴。孟加拉国步枪队的一名官员说：“这样的举动可以增进边境部队之间乃至两国之间的关系，我们将努力保持这样友好的关系，这样双方人民才能安居乐业。”对于约10亿印度教信徒来说，排灯节相当于新年。印度各地庆祝排灯节通常为5天，家家户户在这段时间都要张灯结彩、燃放烟花。



排灯节

节日风俗

排灯节是印度教的重要节日。为了迎接排灯节，印度的家家户户都会点亮蜡烛或油灯，因为它们象征着光明、繁荣和幸福。

每年印度旧历的最后一天，烟火和各种节日的灯会照亮黑暗的夜晚，整个夜晚灯火通明，这是全世界约10亿的印度教信徒在庆祝排灯节——一个关于灯的节日。这是世界上广泛庆祝的节日之一，在印度、斐济、尼泊尔和特立尼达岛，它可以说是全国性的节日。

排灯节来自梵语词，字面意思是“排灯”。排灯节与几个印度的神话有关，这些神话讲的是正义战胜非正义、光明战胜黑暗的故事。其中有一个故事讲的是，印度教的克利须那神消灭了破坏天地的恶魔和地狱之神纳拉卡苏拉的故事。

在印度北部，印度教徒崇拜居住在神圣的格法德汉纳山中的克利须那神，认为他是印度教主神之一的毗湿奴的第八个化身，对毗湿奴的信徒具有深刻的宗教意义。

迈赫尔·迈格汉尼是加利福尼亚州福莱蒙特的一位内科医师，他是印度美国人基金会的领导人，他说排灯节最普遍为人所知的故事是罗摩神背井离乡 14 年，期间他击败了魔王拉瓦那，最终返回到印度最古老的城市阿约提亚。为了庆祝国王的回归，阿约提亚城的人点亮了数以千计的泥土灯。

“这个城市为国王的归来举行了盛大而欢乐的庆祝活动，”他说，“它象征着国王的光芒。灯节的名字凸显了人们的欢乐。”这个节日对印度的锡克教徒和耆那教徒也具有重大的意义。对于锡克教徒来说，排灯节是为了庆祝锡克教徒的精神领袖哈尔宾德被印度莫卧儿帝国的皇帝贾季汉从囚禁中释放出来。而对于耆那教徒来说，排灯节是一个纪念耆那教的创立者马阿哈维拉的节日，他死后进入了极乐世界。

排灯节没有正式的典礼，它与世界上其他地方的圣诞节和新年庆祝活动类似。为了表示对神灵们的尊敬，人们把房间打扫得干干净净并进行粉刷。穿上新衣，决心开始新的生活。商人停止使用他们的老账本，开始使用新账本。在黄昏的时候，每个家庭和商店点亮各种各样的灯，烟火充满了天空。朋友和家人团聚在一起并互相交换礼物。

从宗教意义上来说，人们在这天讲述与排灯节有关的各种故事。从社交方面来说，朋友和家人就像其他任何一个节日一样进行聚会。

人们庆祝排灯节通常在印度历 8 月朔望月的月末，即在印度阴历的最后一个月的最后一天。它正好位于阳历的 10 月或 11 月。去年，排灯节是在 11 月 1 日。

美国主要的大城市都有大量的印度人，而且，据统计现在美国分布有大约 800 个寺庙。印度人口最多的美国城市有纽约、芝加哥、休斯顿、洛杉矶和旧金山。

杜尔迦节

杜尔迦节是印度的宗教节日。每年 10 月初开始。根据往世书的记载，湿婆和毗湿奴得知凶神阿修罗变成水牛折磨众神，便向大地和宇宙喷出一种火焰，火焰就变成了女神杜尔迦。女神骑着喜马拉雅山神送给她的雄狮，伸出 10 臂向阿修罗挑战，结果将阿修罗杀死。印度教徒为感谢杜尔迦女神的功劳，用投水的方式送她回家与亲人团聚，由此兴起了杜尔迦节。节日期间，神棚、神像随处可见。人们在神棚中聆听祭司们朗诵歌颂女神的梵文，并祈祷女神为他们驱灾避难。送女神回家使节日达到了高潮。男女信徒们载歌载舞，把神像送到圣河或圣湖边，投入水中。



杜尔迦节

该节是印度东部孟加拉地区的最大节日。当地人民主要庆祝恒河女神杜尔迦下

凡。节日期间，热闹非凡，神像林立，人海如潮。你要是进城，神棚随处可见。神棚由红绿色厚帆布搭成，讲究的神棚分里外两层。神棚的另一边有座高台，在那里表演各种节目。有动人的话剧，优美的舞蹈，悦耳的歌曲和音乐等。表演结束后舞会便开始了，凡参加活动者都穿着最新最漂亮的衣服，特别是妇女穿上五颜六色的纱丽，鲜艳夺目。最受欢迎的劲歌称为 Dandia，是一种以竹节互击的民俗舞蹈，竹棒舞则是逆时针方向展开，动态十足的的舞蹈十分好玩。到第十天，人们开始举行盛大的赛神会并游行，最后把神像抛人河中。

杜尔迦女神，是印度教中最受崇拜的女神。她是大神的妻子，也被称为帕尔瓦蒂。杜尔迦女神往往被视为宇宙的能量和力量。因此也被称为萨克提女神。她也代表了幻化宇宙的力量，所以也被称为摩耶。杜尔迦女神非常的漂亮，有着金色的皮肤，身着华丽的红色纱丽，各种珠宝为饰。她眼睛美如青莲花，头发乌黑，戴皇冠于顶上。八支手臂持各种武器坐于狮子之上。

佩镯节

佩镯节，也叫“拉克夏·本坦”节，一般在公历七八月间，是印度教节日。相传在古代，因陀罗神在决战之前，其妻在他的手腕上系了一个绸带做的护符，叫“拉克夏”。因陀罗神戴着它最后大获全胜。所以，每逢过节，姐妹要给兄弟戴上“拉克夏”，以求天神保佑他们一生平安。不过，这种“拉克夏”现在变成了绸带、红线或手镯。做兄弟的当然也不会无功受禄，他们也会向姐妹们保证，他们将终生保护她们。

伊朗的主要节日

跳火节

伊朗太阳历每年最后一个星期三(公历 3 月中旬)是伊朗的民族传统节日“红色星期三”，其中跳过燃烧着的火堆是节日喜庆活动的重头戏，因此外国人习惯称“红色星期三”为“跳火节”。

伊朗大部分地区的水火并非势不两立。水对伊朗人来说是圣洁吉祥的征兆。企盼来年能找到如意郎君的闺中待嫁女，跳过火堆后拿起水罐，到泉眼或河边汲水，回来登上自家房顶，把水倾至地面，这样明年便会如愿以偿了。



跳火节

跳火节是伊朗最古老、悠久的节日，是伊朗新年的前奏，跳火节源于

伊朗原始宗教拜火教（又名“琐罗亚斯德教”或“祆教”）及其教徒对火的尊重。在阿拉伯人入侵及对伊朗伊斯兰化后，伊朗整个民族发生了深刻的变化，但跳火节因其世俗性和深厚波斯文化底蕴，仍在伊朗人中顽强地留存下来，成为凝聚波斯民族的强大力量。

节日时，在伊朗农村跳火堆场面极为壮观热烈。农家院内、乡间小路、原野、田间，一堆堆的篝火在夜色下闪动，村民们在篝火旁围成一圈，火光映红了男女老少的脸颊，伴着优美浪漫的乐曲旋律，人们兴致勃勃地从太阳落山一直跳到半夜。孩子们对跳火堆更是情有独钟，跳得满头大汗，火焰熄灭后才依依不舍地离去。与其说他们跳火堆是为了来年身体健康，不如说是举行了一场健身娱乐活动。由此可见，伊朗人对跳火堆去病笃信无疑是千真万确的。

一般来说，现在的伊朗人在院子中或街道、野地里点起一堆篝火，人们从火上面跳来跳去，意思就是希望能带走疾病、厄运等不好的东西。

跳“祝火”结束后，少女们戴着面纱，三三两两，结伴而行，边击银勺，边哼小曲，走邻访舍，索取糖果，美其名曰“讨吉利”。她们还站在阴影下或街巷拐角处，偷听过往行人的谈话，并用听到的第一句话来卜算自己明年的吉凶。

“跳火节”无疑与伊斯兰教无关，是伊朗人真正的民族节日。所以在这一天，一些反对政教合一政府统治的伊朗人会焚烧宗教政治势力领袖霍梅尼的画像，以此表示对阿拉伯伊斯兰教带给伊朗民族文化巨大伤害的抵制，及捍卫伊朗灿烂悠久民族文化的决心。

伊朗新年

伊朗人特别重视传统节日——新年，尤其注重它内涵的精神意义。伊朗伊斯兰共和国宪法规定，国家历法必须使用伊斯兰教历太阳历。当然，伊朗人也使用伊斯兰教历太阴历。

伊朗人是如何欢度自己的新年？可追溯到阿契美尼亚王朝之前。根据史料记载，阿契美尼亚王朝的历届国王每逢新年，就坐在宫殿，接受各省代表送来的珍稀礼品。大流士是公元前 421 ~ 486 年阿契美尼亚王朝的国王之一。

同样在安息（帕提亚）王朝和萨珊王朝，每逢新年，都要举行各种欢度新春的活动。新年第一天早晨，国王穿着特别的节日礼服，独自进入皇宫。之后，被指定的一些幸运者进入宫殿。然后，高级大祭司抬着金制的杯子和链环以及金币、剑、刀、弓、笔、墨和鲜花，口念祈祷词进入宫殿。大祭司进入后，政府官员排着队进入宫殿，将自己的礼品呈送给国王。国王将所有珍贵礼品放到收藏室，普通礼品分发给在场的人们。

新年的起源

伊朗使用的是伊斯兰希吉里太阳历，自历法一开始，就以春天的第一天定为新年，

也就是，伊朗历元月 1 日，就是春天的第一天。从这一天起，春暖大地，万物逐渐复苏。新年是希望的标志、新年充满着新生的气息，给人生机勃勃的感觉，沉寂已久的大地渐渐换上新的盛装。

每逢伊朗新年，人们会联想起过去、现在和将来。伊朗新年举行的传统仪式，起源于伊朗的传统文化、历史、地理、宗教和道德价值观。根据圣训传述和古代故事传说，阿丹被创造，以及他被赶出乐园，还有穆圣为圣等历史重大事件均发生在伊朗新年期间。古时候人们认为，当大自然在春季复苏时，亡灵们返回物质世界，与自己的亲人小住几日。总之，在新春佳节，伊朗人民举行各种活动感谢真主的恩赐。

新年习俗

传统习俗

根据伊朗人民的传统习俗，新年前，家家户户都要进行认真彻底的大扫除，从房门、墙壁、地毯、家具到餐具全部要洗刷擦亮，不能有任何灰尘；一些陈旧且实用性不强的家具都要清出家门，每个房间的每个地方都要清除得干干净净。这一优良传统延续至今，在新年前几天，伊朗妇女就开始忙于家庭大扫除工作，如清洗地毯，刷墙，拆洗被褥，整理衣柜，橱柜，更换太旧的家庭用具等，一直到年前的最后一个星期三。



伊朗新年习俗

伊朗人认为，年底大清扫，可以扫除家中平时清理不到的脏东西，或一年未动过的物品。清扫后，准备以一个新的环境、新的心情迎接新的一年。

种植麦芽

绿色是吉祥与希望的标志，为迎接新年，种植麦芽也是伊朗的传统习俗，这一习俗一直沿用至今。通常年底前，每家每户都要在小盘子里放置小麦、大麦、绿豆，然后浇水，数天后发出嫩嫩的绿芽。绿色的麦芽要摆在新年的餐桌上，一直到新年的第 13 天——踏青日。

一年最后的一个星期四

新年前，伊朗人还要举行缅怀已故亲人的宗教活动。一般在一年的最后一个星期四，人们都到墓地，诵读祈祷词，祈求伟大的真主饶恕已故亡人的罪过，或施舍济贫，祈求真主，把施舍的赏赐亡人。新年前，为伊玛目和伊斯兰革命烈士游坟，牢记他们为教为国捐躯，也是伊朗人民值得称赞的优良传统。

七种新年食品

伊朗人的年饭很奇特，它是一桌以字母开头的七种食品。在新年钟声敲响之际，家家户户，阖家团圆，围着准备好的美味佳肴，等待着钟声敲响。这是伊朗的老习俗，至今仍保留着。



金鱼（伊朗新年）

所谓的以字母开头的七种食品，就是苹果、沙枣、绿麦芽、漆树、醋、大蒜、以及甜食。此外，餐桌上还要摆放镜子、水、蜡烛、金鱼、彩色蛋、绿菜、大饼、鲜花、玫瑰香水、金币、风信子和尊贵的《古兰经》。

新年钟声敲响的那一刻

在新年钟声即将敲响的那一刻，家家户户，围在一起，点燃蜡烛，把金币和钱放在《古兰经》下面，眼睛注视着《古兰经》、水、鲜花和鱼，等待着新年钟声敲响。新年钟声敲响后，大家纷纷给自己的亲朋好友打电话，互祝新年快乐。小孩亲吻长辈的手，长辈亲吻孩子的脸颊，之后，家中的长辈带领大家诵读新年的祈祷词：“改变心灵和视力的主啊！使昼夜轮流交替的主啊！改变一切状况的主啊！求你改变我们的状况，使我们的生活更加美好。”

念完新年祈祷词后，家中的长辈打开《古兰经》，诵读7个章节或7段经文，并祈求安拉佑助，远离一切灾难和恶魔的教唆；祈求安拉在新的一年里，赐予全家人健康平安。念完后，长辈将放在《古兰经》下面的金币和钱赠给家里的每一个成员，作为压岁钱。之后，每个人先吃一块甜点，然后享用新年的第一顿美餐。新年期间，伊朗人一般要到马什哈德、库姆、利沙赫尔等圣城瞻仰伊玛目里达、迈阿苏米和阿卜杜阿兹姆的陵墓。

走亲访友

新年第1天至第12天，伊朗人要走亲访友，首先要去拜访长辈。这个习俗不分地域位置、不论社会等级。伊斯兰革命之后，大家习惯性地去看望在战争中受伤的残疾人、烈士家属及年迈的老人。

伊斯兰教规定，新年时，伊朗人首先是晚辈去看望长辈，然后，长辈再去看望晚辈。此外，新年期间，人们还要看望过去一年中失去亲人的亲朋好友。

在伊朗一些城市，社会知名人士在节日期间，专门在家接待前来拜访的亲朋好友。伊朗农村也同样，一般是新年的第一天，农民和牧羊人去拜访村长和村里的年长者。

如果伊朗新年与伊斯兰教历的禁月（1月）重逢时，人们把新年的祝贺词，改为对穆圣及其后裔的赞颂词；如果新年与斋月重逢，人们在每晚开斋后，走亲访友。

新年礼物

在新春佳节期间，伊朗人比以往任何时候更喜欢相互赠送礼物。父母要给自己的子女和新过门的儿媳妇或新姑爷赠送礼物；长辈要向晚辈赠送礼物，朋友之间相互赠送礼物，政府各部门领导要向员工赠送新年礼物。

新年第13天——踏青日

1月13日是伊朗踏青日，也是新年的最后一天。根据传统习俗，这一天，人们一大早就离家前往平原、沙漠、公园，享受春天春暖花开、风和日丽的大自然风光。

在踏青日，人们都会举家外出，带着烧茶水的炉子和熬粥、做米饭的锅，以及蔬菜、佐料等在郊外野炊。饭后，一家人尽情享受春天美好的风景。当然这一天，一定要把在节日前种植的麦芽带上，晚上回家时，再把它扔到水里。

耶路撒冷日

已故伊朗伊斯兰革命领袖霍梅尼于1979年设立“国际耶路撒冷日”，号召穆斯林在每年斋月的最后一个星期五举行游行，声援巴勒斯坦人民的斗争。伊朗人每年都会在这天举行大规模集会活动。



伊朗耶路撒冷日

开斋节

节日介绍

开斋节是伊斯兰教三大节日（圣纪节日伊斯兰教历3月12日，开斋节日伊斯兰教历10月1日，宰牲节日伊斯兰教历12月10日）之一。也是我国回、维吾尔、乌孜别克、哈萨克、塔塔尔、塔吉克、撒拉、柯尔克孜、保安、东乡等少数民族共同欢度的节日。在伊斯兰教历10月1日，又称拉玛丹节，中国新疆地区称肉孜节，回族群众称之为“大尔德”。

开斋节是阿拉伯语“尔迪菲图尔”的意译。按伊斯兰教法规定，伊斯兰教历每年9月为斋戒月，伊斯兰教历的9月，穆斯林习惯用阿拉伯语称呼为“莱麦丹”月，“莱麦丹”是练的意思，即练思想、练意志、练身体，也称“斋月”，通常也称“封斋”“把斋”。凡成年健康的穆斯林都应全月封斋，即每日从拂晓前至日落，禁止饮食和房事等。封斋第29日傍晚如见新月，次日即为开斋节；如不见，则再封一日，共为30日，第二日为开斋节，庆祝一个月的斋功圆满完成。翌日，穆斯林前往清真寺参加会礼，听伊玛目宣讲教义。

伊斯兰教法规定在节日进行下列七件事是可嘉行为：拂晓即吃食物，以示开斋；

刷牙；沐浴；点香；穿洁美服装；会礼前交“菲土尔·赛德盖”（开斋施舍）；低声诵念赞主词。

节日起源

开斋节起始于伊斯兰教纪元第2年。此后，每逢此节，世界各地穆斯林教徒都怀着热情和虔敬的心情参加节日活动。根据各个地方不同的风俗习惯，庆祝形式也不尽相同，有的炸油香制美食互赠或款待亲友；有的请阿訇诵经祈祷；有的聚会联欢等。

据伊斯兰教经典记载，穆罕默德在传教前，每逢莱麦丹月都要去麦加附近的希拉山涧沉思默祷。他在这个月受安拉之命成为“使者”，以此为斋月，是为了纪念《古兰经》首次在这个月降临。同时，“斋戒能使有钱人尝尝饥饿的滋味，（使其）不要挥霍无度，要节衣缩食，尝到别人的痛苦”。现在开斋节已经成为伊斯兰教教徒的传统节日。这一天，穆斯林沐浴净身，穿上节日的盛装，走亲访友，互敬“塞俩目”（问候的意思），还要到清真寺参加各种节日聚礼活动。



开斋节

尔德的意思是集合的日子，来自“阿达”这个词源，这个词的原意是返回，因为人们定期返回，参加穆斯林大众的集会。伊斯兰的两大尔德庆祝活动是先知穆圣确定的节日。根据阿纳萨的传述，先知穆圣迁移到麦地那之后，发现当地的人还依然继承蒙昧时代的习惯，一年有两次庆祝活动。穆圣说：“当我来到这里时，你们延续过去蒙昧时代的传统保留两个纪念日。真主启示我告诉你们，这两个庆祝日将用更好的日子代替：一个是奉献牺牲的日子，一个是结束斋戒的日子。”

大学者谢赫·艾哈迈德·巴纳说：“这两个日子更好是因为，宰牲节和开斋节是真主降示启示定为合法的节日，是真主为他的人类仆从选择的吉庆日。穆斯林遵守这两个节日，标志着穆斯林五大功修中的两项获得圆满结束：斋戒和朝觐。这两个日子，真主给完成朝觐的人和完成一个月斋戒的人无限量恩赐，同时对所有被造物降下了仁慈的恩惠。蒙昧时代的两个节日，人们祈求好天气，好运气。这二者有本质的不同，有理智的人应当思考其中的奥秘。”从《古兰经》和圣训的教导中，可以看到一年中的两个尔德节与任何民族的节日或习惯的节日有很大的不同。《古兰经》说：“我为每个民族制定一种供献仪式，让他们有所遵循，绝不是让他们为这事与你争论。你应当召唤众人来崇拜你的主，你确是在正路上的。”

根据圣训教导，穆斯林的节日一共有3个：每个星期的主麻日和2个一年一度的

尔德节，也就是开斋节和宰牲节。穆斯林在这三个节日里“返回”和参加礼拜集会。这些伊斯兰的节日，也是宗教性质的节日，因为在这些节日里，主要的活动是礼拜和敬畏真主。这是真主和他的使者为我们规定的聚会的日子，凡遵守者都能获得许多倍的回赐和真主的恩典。从真主那里启示而来的任何指示都是完美的引导，两个尔德节和每周主麻的定制是穆斯林完美生活的一个不可或缺的部分。

开斋节习俗

开斋节是阿拉伯语“尔德·费土尔”的意译。新疆地区的回族穆斯林称它为“肉孜节”。“肉孜”是波斯语，意为“斋戒”。宁夏部分地区的回族穆斯林把它称为“大尔德”，甘肃、青海等地的回族穆斯林称它为“过年”，开斋节在各地尽管称谓不同，但实际上都是一个规模盛大、礼仪隆重的节日，相当于汉族群众过春节，藏族人民过藏年。在开斋节前夕，在外面工作的、做买卖的、出差的回族穆斯林都要提前赶回家去。

开斋节节期为 3 天。第一天的热闹从天未亮就开始了。家家户户都要早早起来，打扫院内院外、巷道厕所，给人以清洁、舒适、愉快的感觉。成年回族穆斯林个个都要洗大净，沐浴净身。男女老少都换上自己喜爱的新衣服，小孩子也都个个把脸洗得干干净净，头发梳得光光亮亮的。回族群众聚会和活动的场所——清真寺，在节日前该维修的地方都提前维修，节日里也要打扫得干干净净，有的地方还专门布置一番，悬挂“庆祝开斋节”的巨幅横标和彩灯，约莫到了早晨 8 点以后（有的地方以敲响会礼钟声为准），回族群众个个腋下夹一个小毯子或小拜毡，从东南西北，四面八方，齐集到清真寺。有的地方参加会礼的回族穆斯林达万人之多，



开斋节

清真寺容纳不下，就另外选择一个地势平坦、宽敞干净的场地。当阿訇宣布会礼开始，回族群众铺下毯子或小拜毡，脱下鞋子，立即面向圣地麦加古寺克尔白方向叩拜。这种会礼比平时主麻的聚礼要隆重得多。礼拜后，人们齐向阿訇道安，接着互道“色俩目”（和平、平安、安宁）问候。整个会礼结束后，由阿訇带领或各户分散游坟扫墓，为逝者祈祷。随后串亲访友，恭贺节日。

回族的开斋节（希吉来历九月），被视为一年中最尊贵的吉庆之月、和平之月，据传，安拉在这个月颁降了将人们引向正道的《古兰经》。信徒凡是在这个月里做一件善事，就可获得安拉成倍的报答。因此，凡符合条件的穆斯林必须奉行一个月的斋戒，斋月的起止日期主要看新月出现的日期而定，见月牙儿就入斋，通常以两位

有威望的阿訇所见为准，然后本坊的阿訇宣布入斋。在入斋的当晚四点左右，各清真寺的寺师傅，要到邦克楼（宣礼塔）上打梆子，有的不辞辛苦，挨门挨户地敲打。人们听到梆声后，赶紧起来，洗脸、洗手、漱口，做饭封斋。回族将开斋节视为最大的节日，因此开斋节也称为“大尔迪”。但维吾尔族认为古尔邦节（宰牲节）是最大的节日，所以新疆政府规定：古尔邦节穆斯林放假3天，非穆斯林放假一天；开斋节穆斯林放假一天，非穆斯林照常上班。在这天，回族群众各家各户都要缴纳（每人2.4斤麦子或面粉，或折合现金）开斋捐。其目的是“净化人的心灵，接济贫困”，培养人的扶危济困、乐善好施的美德，避免穆斯林中的贫苦人在节日沿街行乞，让贫苦人也能与别人共享节日的欢乐。庄严肃穆的开斋节会礼结束以后，众穆斯林集体向阿訇（教长）道安，全体穆斯林互致（色俩目）平安词，以表示节日的夙愿：祈求平安、吉祥、富贵、和谐！

节日中，家家户户都准备馓子、油香、课课、花花等极富民族风味的传统食品，同时还要宰羊、鸡、兔等，做凉粉、烩菜等，送给亲友邻居，互相拜节问候。在节日的前两天，已婚和未婚的女婿要带上节日礼品给岳父母拜节。拜节的时间要早。回族当中流传一句俗语，叫作初一、初二拜节，初三、初四拜鳖，如果拜节迟了，会带来一些不愉快。许多青年还在开斋节举行婚礼，使节日的气氛更加浓郁。随着社会的发展，开斋节也增添了不少新内容，人们除了节日参加会礼外，还参加一些娱乐活动，如耍狮子舞、踩高跷、唱花儿、表演武术、摔跤、打扑克，城市里游公园等。

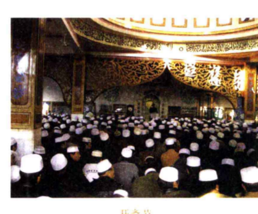

开斋节

穆斯林非常重视尔德节的庆祝活动。根据圣训的教导，在这些节日里，穆斯林应当沐浴净身，换上最美的或最干净的衣服。开斋节那天不许守斋戒，但也不许我们不停地吃喝。开斋节是大集会，穆斯林从各方聚会在一起礼拜、祈祷，纪念真主的尊大和清高，互相问候、关怀和表示友好。

开斋节必须以伊斯兰的方式庆祝，活动的主题应当是时刻纪念真主和学习穆圣。尔德节不是民族文化的节日，也不许可把尔德节降格为地方或少数人群的娱乐活动。民族节日活动的目的是寻求欢乐、节日休息、互相送礼、借机会吃喝。但是，尔德节必须是以崇拜真主，纪念穆圣为核心的内容，非此就没有资格称作是尔德节，那是伪尔德节；如果排除了加强信仰的目的，尔德节被彻底篡改了性质，那么，伪尔德节不是把穆斯林引向光明，而是引向了罪恶。因为，偷梁换柱转移目标的伪尔德节不敬畏真主，偏离了主道，任何邪恶的行为都可能发生。穆斯林的尔德节不是休息日，因为穆斯林的功课和职责时刻不能放松，一天也不能缺少。而在纪念真主和穆圣的

节日里，责任只能加重，而绝不可能减轻，绝不许可把开斋节或宰牲节搞成庸俗化的“为娱乐而娱乐”的日子。开斋节是伊斯兰的珍贵日子，在节日里，每个穆斯林都要参加各种祈祷和礼拜活动，提高个人的品性和道德，以期得到真主的更多恩典，祈求真主恩赐两世幸福，期待比平日有更多的收获。

开斋节是自我反省、自我更新、仁慈好施的日子。开斋节时应当多想到平日可能被遗忘的老人、亲友和附近的孤儿、寡妇和穷人。因为我们祈求真主赏赐恩惠，我们首先应当感赞真主已经赏赐给我们的恩典，而以自己富裕的条件施舍给精神和生活需要的其他人。通过一次成功的尔德节日，使我们个人、家庭和全社会都在真主的荫护下提高一个层次。



开斋节

随着社会的发展，回族的开斋节也增加了不少新的内容。回族聚居的一些地方，除参加聚礼等活动外，还参加各种娱乐活动。如辽宁鞍山的回族青年在节日里要耍狮子舞、踩高跷；河北沧州地区的回民在节日里喜欢表演武术；西北一些青年节日里喜欢摔跤、扳手腕，拧指头等；城市里一些回民喜欢游公园等等。

在斋月，虔诚的穆斯林要在日出之后不饮不食，停止一切工作，专门从事礼拜，洁身自修，守静于家，省身思过，至日落之后进食开斋，整月如此。这就是伊斯兰教规定的“五功”——念（念古兰经）、礼（礼拜）、斋（封斋）、课（缴纳天课）、朝（朝觐麦加天房）中的一项功课。斋戒期满，（伊斯兰教历 10 月 1 日）就是穆斯林最隆重的节日之一——开斋节。开斋节前，每个成年穆斯林都要洗大净，沐浴全身，穿洁净的衣服，方可进入清真寺参加会礼（节日礼拜），以庆祝斋戒功课的圆满完成。

节日的凌晨，人们聚集在礼拜寺做盛大的礼拜，然后开始热闹的节日活动。

家家户户都备有丰盛的节日食品，如馓子、糖果、点心等，人们身着民族服装，熙熙攘攘，走亲访友，路途中相逢要互相拜年祝贺，男女老少成群结队出来游玩，各种娱乐场所同时开放。在南疆还有说评书的，内容多为宗教故事。

节前每个家庭成员都要向穷人发放“开斋捐”，粉刷房屋，打扫院落，并把清真寺装饰一新。同时准备节日食品，炸油香、馓子、宰羊、宰鸡等。

炸油香，是 12 个节日都必做的工作，这是中国伊斯兰教的独特风俗，笔者个人认为，这个风俗起源于祭献遗风：油烟香味祭献了亡人。

一般中年妇女在家待客，年轻夫妇、未婚女婿要带上礼物，在节日的第一、二天去岳父家给岳父母拜节。许多青年还在佳节举行婚礼。节日期间回族的小辈要上

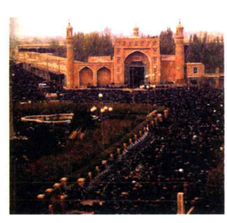
门给长辈拜节，全家吃“粉汤”。

哈萨克、塔吉克、柯尔克孜等族还举行叼羊、赛马、射箭等活动。节日时的马也与平日不一样，马身上扎满红色布标，马鬃和马尾上用红色丝绸束上几团野鸡毛；马鞍和套头的皮带上，系满各种花饰。

古尔邦节

节日起源

古尔邦节是伊斯兰教三大节日之一。又称宰牲节，古尔邦节时的宰牲与开斋节、圣纪并称为伊斯兰教的三大节日。系阿拉伯语“尔德·艾祖哈”的意译，也就是古尔邦节。“古尔邦”意为“献祭”“献牲”，为朝觐功课的主要仪式之一。



伊朗古尔邦节

古尔邦为阿拉伯语，意为“牺牲”“献牲”，故回族学者将古尔邦节意译为宰牲节，也有译为“忠孝节”的。古尔邦节的宰牲，起源于古代先知易卜拉欣的传说。易卜拉欣独尊安拉并且非常忠诚，他经常以大量牛、羊、骆驼作为牺牲献礼，人们对他无私的虔诚行为大惑不解。易卜拉欣当众郑重表示，倘若安拉降示命令，即使以爱子伊斯玛仪做牺牲，他也绝不痛惜。安拉为了考验易卜拉欣的忠诚，几次在梦境中默示他履行诺言。于是他先向爱子伊斯玛仪说明原委，并带他去麦加城米纳山谷，准备宰杀爱子以示对安拉忠诚。途中，恶魔易卜劣斯几次出现，教唆伊斯玛仪抗命和逃走，伊斯玛仪拒绝魔鬼的诱惑，愤怒地抓起石块掷向恶魔，最后顺从地躺在地上，遵从主命和其父的善举。正当易卜拉欣举刀时，天使吉卜利勒奉安拉之命降临，送来一只黑头羝羊代替牺牲。安拉并默示：“‘易卜拉欣啊！你确已证实那个梦了。’我必定要这样报酬行善的人们。这确是明显的考验。”为纪念这一事件和感谢真主，先知穆罕默德继承了这一传统，列为朝觐功课礼仪之一。教法规定；凡经济条件宽裕的穆斯林，每年都要奉行宰牲礼仪。朝觐者在12月10日举行宰牲，其他各地的穆斯林自10～12日，期限为3天。超逾期限，宰牲无效。穆罕默德在麦加传播伊斯兰教时，真主降示：“我确已赐你多福，故你应当为你的主而礼拜，并宰牺牲。”穆罕默德顺主命，效发易卜拉欣宰牲献祭，于伊斯兰教历2年12月10日定制会礼，即今宰牲节。宰牲与朝觐同义，目的为求接近真主。

节日时段

古尔邦节是宗教节日，在伊斯兰教历12月10日。伊斯兰教使用的历法，分太

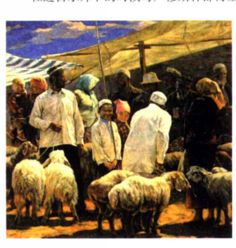
阳历和太阴历，太阳历用于农耕，一年365天或者366天，与公历基本相同。太阴历用于教事，一年354天或者355天，于四季的轮回总是相差十来天。先知穆罕默德入住麦地那的第二天（公元622年7月16日）为伊斯兰教历的元年元旦。由于古尔邦节与肉孜节的日期与公历之间的差异，使这些节日有时候在冬天，有时候却是夏天。季节不同，节庆的色彩也不同，这就使得年节也异常的多彩。

节日习俗

会礼：汇聚于中心寺或郊野，举行盛大的会礼仪式和庆祝活动。世界各地穆斯林，每年逢此日，戒食半日，待会礼后进食。

朝觐者于12月10日晨射石并举行会礼后，在麦加附近的米纳山谷宰牲。各地穆斯林于节日前准备牲畜，所宰之牲必须健壮，牲为骆驼、牛、羊3种，大户用驼，中户用牛，小户用羊，无力宰牲者免。羊为1人1只，牛为7人1头，驼同于牛。宰牲肉分为三份，一份留为自用，一份馈赠亲友，1份施散穷人。宰牲时必须高念“泰克比尔”（即真主至大），宰牲方为有效。教法定为“穆斯泰哈卜”（即可嘉圣行）。临近古尔邦节的时候，家家户户的主妇就忙碌起来了，她们要制作大量的油炸馓子和各种精美点心，为节日期间来家里贺节的亲朋好友和远方的来客准备好充足的美食。盛大的节日也是主妇们的手艺与持家德行的大展示和大竞赛。

在过古尔邦节的时候每户穆斯林都得至少宰杀一只羊，有的还宰牛、骆驼、马（萨克族与柯尔克孜族），家里实在太穷的也得宰杀一只鸡。但是受到各种条件的限制，现在的城市穆斯林只好在市场上购买宰杀好的牛羊肉了。古尔邦节期间大家都要相互串门贺节，每到一户，主人一定会为客人端上来一盘清炖大块羊肉，而客人即使吃得再饱，也得尝尝主人家的羊肉。亲朋好友相聚，视歌舞为饭食的新疆各民族人民，就会弹起琴，唱起歌，跳起舞，到处是一派欢乐的景象。



油画《古尔邦节的羊市》

大聚礼之后，各家各户都要到墓地去祈祷，怀念并祝福死去的亲人。

古尔邦节这一天清晨的礼拜，是一年中规模最大的一次礼拜，所有的成年男人都得去当地的礼拜寺参加聚礼，场面颇为壮观。最著名的有喀什艾提尕尔清真大寺前的大聚礼，聚礼之后，乐师们登上艾提尕尔清真大寺的门顶，敲起纳格拉（铁壳鼓），吹起苏奈依（唢呐），大寺前广场上的男子们就跳起了热情奔放的萨满舞。

以色列的节日

犹太新年

节日介绍

犹太新年是犹太教两个重大节日之一。另外一个就是在犹太新年开始10天之后的赎罪日。这期间是犹太新年中最重要的时刻。因为这标志了上帝眼中的忏悔和宽恕。在这期间，犹太人涤荡了自己的灵魂，能有机会问心无愧地重新开始，以期在新的一年里做得更好。这个节日本身包含着许多含义，而“犹太新年”是其最广为人知的名字。事实上，这个节日包含了四个主要的相互联系的主题，即犹太新年、审判日、纪念日、吹角日。

犹太新年的字面意思就是“岁首”。但这个节日并不是犹太历第一个月的第一天。它开始于第七个月提市黎月的第一天。

根据塔尔穆德的记载，上帝在提市黎月的第一天创造了人类。按照这个渊源，严格来说，犹太新年为了纪念人类的诞生。这个节日的重要性从其为期2天的传统庆典活动反映出来了，它既是涤荡心灵，重新开始的时刻；又是接受宽恕，重整旗鼓的机会。即这个庆祝活动标志着你可以将去年犯下的过错留在过去，带着上帝的宽恕继续向来年迈进。

从这个意义上来说，犹太新年就是审判日。该节日重要的主题之一是围绕着象征性的“生命册”而展开的。一个犹太人的生命取决于其是否决定在重大节日期间，通过忏悔、祈祷和救济来弥补以往的过失。这不仅是让犹太人反省过去的错误，并在上帝面前决意来年不再重犯的时刻，而且是庆祝人类自由意志的时刻——有意识地走进自己的内心世界，真诚地进行反省，并且予以弥补。



犹太新年食物

犹太新年之际，犹太人经常会祝愿彼此：“愿你的名字能被镌刻在生命册上直至封存。”那些忏悔的人们正在走向在“生命册”上留名的道路，来年充满了光明的前程。犹太人相信，在犹太新年的那一天，名字将被镌刻在生命册上，而在赎罪日（10天之后）这本生命册将被封存起来。这10天的时间通常被称为敬畏的日子。作为纪念日，犹太新年让人回想起广为流传的以撒在提市黎月的第一天差点

牺牲的传统故事。

根据圣经的记载，上帝命令以撒的父亲亚伯拉罕牺牲他的独子作为贡品。亚伯拉罕接受了上帝的旨意，布置了一处祭坛，准备牺牲他的儿子来表达他对于上帝的顺从和忠诚。在最后一刻，一位天使带来了上帝的命令，让亚伯拉罕不要杀以撒，并且向他示意在附近的灌木丛中有一头角被牵制住的公羊。天使告诉亚伯拉罕，他可以以公羊代替以撒作为贡品——亚伯拉罕通过了上帝的考验。最终，上帝赐福于亚伯拉罕。这个故事是为了提醒犹太人，要获得上帝的恩惠，就要服从上帝。真正正直的品行是不会质疑上帝的旨意的。他们按照上帝的命令行事，而上帝会为他们的忠诚而进行奖励。

犹太新年的主要象征就是公羊角，一只中空的公羊角。吹角日有若干含义，至少有 3 个公认的意义。一是使人想到上帝的加冕礼；二是为了纪念作为对亚伯拉罕忠诚的奖赏，让人重新回想起以撒的故事；三是为了纪念代替以撒作为贡品牺牲的公羊。

新年习俗

犹太新年的庆祝方式多种多样，不同派别犹太教徒的庆祝方式也是不尽相同的。然而，就像其他节日一样，犹太新年也是有几项固定的传统和庆祝方式。在犹太教堂里，从比较正式的方面来看，犹太新年之际在教堂里的礼拜和“标准”的周五晚上和周六上午进行的安息日的礼拜有所不同。重大节日的礼拜较长，经常从早上开始，持续到下午。相应地，祈祷书也是特制的，仅在犹太新年（以及赎罪日）祈祷仪式中才使用。祈祷书包括重大节日期间比较特别的祷告。这也更加突显了这个节日的重要性。



犹太新年

在犹太新年的前几天，或者前几个星期，会有个特殊的节日祈祷仪式，这是希伯来语，是宽恕的意思。包括一系列向上帝征求宽恕的祈祷。这是帮助做礼拜的人为犹太新年、为忏悔、为一个重新的开始做好准备。人们在犹太新年的前一个午夜开始朗诵这些祷文。

犹太新年的另外一个习俗，称为除罪仪式，即犹太人一边做着特别的祷告，一边向流动的水中丢掷面包屑（或是相类似的东西）。面包屑代表着祷告者的过错，会随着流水而漂逝。

此外，点蜡烛和念诵祝圣文的习俗在犹太教看来是十分神圣的举动。因为它们

“带来了”安息日和其他神圣的日子。在犹太新年之际，人们在点燃蜡烛（通常是2根）的同时，会做一些特别的祷告，或是哼唱祷告歌曲来表明该节日的特殊性。哈拉面包是一种比较特别的面包，在安息日的庆祝活动上也会出现。

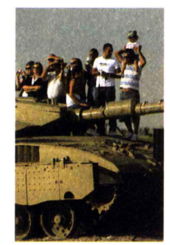
在犹太新年，人们习惯用精美的桌布和瓷器装点餐桌，并且穿着崭新的特制服装来表示此节日的重要性。在谢法尔迪派的传统里，许多人会在桌上置放几篮被遮盖的水果。之所以要遮盖起来，就是不让别人知道里面究竟是什么水果，就好比没人知道来年会发生什么一样。犹太新年对吃食极讲究。新年食品多做成梯形，表示天天进步，步步高升。有一种名叫哈拉的面包，平日多是螺旋状，新年则做成圆形，代表着生命不息的轮回。此外，人们在吃完面包后读经文时，习惯于把大饼或面包等主食浸泡在蜜糖之中，以象征新的一年充满甜美的企盼和对未来幸福日子的美好憧憬。

新年里有些食品是一定不能吃的，如苦的、辛辣的食物等。又如花生和核桃，是犹太人过新年时特别忌讳的。因为这些属于带壳的坚果，而坚果在新年是绝对不能碰的。因为在犹太人的心中，多吃坚果会刺激喉咙，影响祈祷；同时在希伯来语中，坚果一词与罪过有关，吃了坚果就等于吞下了罪过，新年里会罪过多多，是很不吉利的。

赎罪日

在新年过后的第10天是犹太人的赎罪日，也是他们一年中最重要的圣日。在以色列，这一天全国上下几乎一切活动都停顿下来，整个国家沉浸在肃穆之中。虔诚的犹太教徒在赎罪日这一天不吃，不喝，不工作，聚集在会堂内祈祷上帝赦免他们在过去的一年中所犯的罪过。在圣经时代，犹太人这一天在圣殿举行献祭仪式，将一头公山羊杀死祭奠上帝，把另一头山羊放逐旷野，让它带走犹太人的一切罪孽。这就是所谓“替罪羊”的来历。

每年遵守的赎罪日，是以色列敬拜仪式中最重要的。这天大祭司要带着赎罪的血，在全国人的瞩目下进入至圣所，大祭司所带的血是用来遮盖全国人民一年的罪，因为血在以色列全国百姓和个人赦免观念里是最为重要的，只能把它献给上帝。上帝不准人把血用在别的用途上，因为“血里有生命，所以能赎罪”。在这一天，虔诚的信徒禁食肉食，以及受精的鸡蛋和能够发芽的种子，尤其不能吃偶蹄和反刍类动物等。



犹太赎罪日

住棚节

节日来历

住棚节，又称收藏节，是为了纪念以色列人出埃及进入迦南前40天的帐篷生活而设立。住棚节每年从犹太教历提市黎月（公历9、10月间）15日开始，时间是7天或9天。每逢节日，政府就会派人修剪树木，把剪下的枝条送给信徒搭棚。除病弱者以外，所有犹太人都要住进棚中，献上祭品，以感谢上帝的恩赐。同时住棚节还是农民求神降雨的日子。

住棚节在希伯来语中，是苏克棚一词的复数形式，意为棚屋。在节日期间，犹太人必须建造一个临时建筑，在其中进餐、款待客人、休息，甚至在其中睡觉。苏克棚是纪念古代以色列人在离开埃及之后在旷野中漂流四十年期间所住的棚屋，并追念耶和华在这期间供养了所有犹太人的饮食。


数万人哭墙祷告住棚节

节日风俗

"苏克棚"是住棚节期间用于进餐的临时建筑。它必须用有机材料建造，室内通常会进行装饰。在节日期间，律法书规定犹太人必须手握住棚节四样植物摇动，这四样植物是：枣椰树枝条、柳树枝条、番石榴枝条和香橼（类似柠檬），前三种枝条通常捆扎在一起，具有特别的意义。在节日之前，犹太教团体中通常都会出售这些植物。在一些犹太教改革派团体中，对于其中一种或几种非本地出产的植物，他们会采用芦苇等其他植物来代替。住棚节四样植物按下列程序摇动：前三种植物的枝条握在左手中，而香橼握在右手中。使用者两手分开，同时还要说特别的祝福语。

在犹太教正统派中，在住棚节的每一天（除了安息日），男人和举行过成年礼的男孩都必须遵守摇动住棚节四样植物的戒律，妇女们则没有摇动住棚节四样植物的义务。通常每天的摇动仪式是在犹太会堂的祷告仪式中举行的，当然也可以在私人家中或苏克棚中私下举行。在住棚节的前六天中，所有犹太会堂的礼拜者离开座位时都要排成队伍，手握四样植物绕行圣所一圈。在诵读诗篇时，摇动住棚节四样植物。节日的第7日礼拜者要绕行圣所7圈。

诵经节

诵经节即为庆祝读完犹太经典而设的，犹太教徒诵读犹太经典通常要一年时间，宗教气氛非常的浓厚。

诵经节是欢乐愉快的节日，因此人们（主要是教徒）在节日期间要举行唱歌、跳舞以

及吃甜食等活动。其中庆祝仪式中，一个必不可少的项目就是取下经卷，并拿在手中走7圈。



犹太诵经节

点烛节

以色列每年的12月4日是点烛节，此节是为纪念马卡比抗击希腊侵略者起义成功，犹太人重获自由而设的。传说犹太圣殿时期，圣殿中的七支橄榄油灯长明不灭，但后因希腊侵略者的破坏而终断。马卡比起义胜利后，希望重新点燃油灯。人们找遍四周，只找到够点一天的橄榄油，但这点橄榄油竟奇迹般地点了八天，直到新橄榄成熟后，有新油续上。此后犹太人便设点烛节纪念这一曾得到上帝帮助的日子。



以色列点烛节

此节共8天，首尾放假2天。节日期间，专门设有带有9个烛座的烛台，主要的庆祝仪式就是每天点燃一支蜡烛。其中，中间较高的一支是为点燃其他八支而设。节日开始时，人们要吃一种特制的土豆饼，之后交换礼物。

普尔节

普尔节又称化装节，意为抽签的意思。据说普尔节的由来还有一个美丽的故事。很久很久以前，有一个犹太人得罪了一位险恶的官员，这位官员因此特别痛恨犹太人，于是在国王面前总是告状陷害污蔑他们，并且用抽



三角甜饼(犹太普尔节)

签的方式确定了一个屠杀所有犹太人的日子。美丽的王后得知消息后，而这位王后恰恰也是犹太人，为了想办法救赎他们，王后便盛装打扮取悦国王，通过周旋终于让国王回心转意，并且处死了那位恶官，挽救了所有的犹太人。

每年的普尔节人们总是把自己打扮成各种角色到大街上去展示一番，有的拌成警察，有的扮成海盗，有的男人扮成女人，戴着假发假胸，穿着迷你短裙，不近看还真辨不出来，待一回头时才吓你一跟头。在节日期间，人们通常要吃一种三角甜饼，因为那象征着恶官的耳朵和帽子。

逾越节

节日介绍

逾越节，又称巴斯卦节、无酵节，始于尼散月十四日，连接7天，每天要献许多祭，第一日和第七日休息，给百姓守严肃会，是犹太教的主要节期之一。该节日是为了纪念上帝在杀死埃及一切头胎生物的同时，并没有杀死犹太人的长子。

逾越节原本分为逾越节和除酵节，但后来犹太人将两个节期合二为一了。当然这两个节期还是有关连的：逾越节是纪念在离开埃及的前一夜，天使击杀埃及地所有的长子，却越过以色列人的房屋，拯救了以色列各家；除酵节是纪念在埃及匆忙离开的苦境，当时甚至没时间让面酵发起来。

逾越节到来之前人们需要做很多的准备工作。正月初十要挑选一只无瑕疵的羊羔，留在家中到十四日，这就是逾越节的羊羔。逾越节前夕，家中所有的酵和有酵之物都要取出来烧掉，这代表离开寄居埃及时的罪恶生活。

正月十四日逾越节那天，在黄昏的时候，要宰杀逾越节的羊羔，但羊羔的骨头一根都不可折断，宰杀后用火烤熟与无酵饼、苦菜同吃。无酵饼造法简单，只用面粉和水而成，且很快烤好。逾越节筵席含义非常的丰富：羊羔的血代表罪得洁净，无酵饼代表纯洁，苦菜代表在埃及为奴的苦况。

节日习俗

目前逾越节的庆祝方式，是由圣殿第二度被毁开始的。由于圣殿被毁（到公元135年，犹太人甚至被逐出巴勒斯坦），到耶路撒冷过节变成了一句套话，直到1967年，而羊肉也变成了羊骨。



犹太逾越节家宴


犹太篝火节

犹太人庆祝逾越节的晚餐，有复杂而具象征义的程序。简列如下：第一，燃点烛光，示意晚餐开始；第二，祝祷，喝第一杯酒；第二，洗手；第四，头盘（青菜浸入盐水，象征在埃及被奴役的辛酸）；第五，掰开一块无酵饼，把其中一半藏起；第六，打开覆盖饼的布，邀请穷人进餐；第七，重述逾越；第八，第二杯酒，象征救赎；第九，洗手；第十祝福无酵饼，然后夹苦菜食用；十一，仪式暂停，享用事前烹调好的晚餐；十二，寻找程序五被藏起来的饼；十三，饭后祷告；十四，第三杯酒；十五，厄里亚之杯（邀请默西亚来临）；十六，赞美；十七，歌曲；十八，第四杯酒，并祝福。

另外，在晚餐桌中间有一专用的盘，放上几种食物：象征奴役的苦菜，象征砖土的一种由果仁、酒、苹果和肉桂煮成的酱，象征泪水的青菜，象征在节日牺牲的羊骨（不食），象征对不能在圣殿举行节日哀悼的蛋（不食），并将盐水和饼分开盛载。

燔祭日

燔祭日，又称大屠杀纪念日，这个节日是为纪念 1933 ~ 1945 年间惨遭纳粹杀害的 600 万犹太人，以色列议会于 1951 年通过法令，确立犹太历尼散月二十七日（公历四月）为大屠杀纪念日。节日期间，全世界正统犹太教徒要禁食一天，家家点燃蜡烛，诵读犹太经卷"卡迪什"。以国内要举行有总统、总理等重要人物出席的集会或游行，悼念受害者，庆祝犹太民族的生存。当天上午十时，全国鸣笛两分钟，国民停止一切工作，向死难者伫立默哀。

篝火节

篝火节，逾越节首日后的第 33 天。相传犹太拉比阿奇瓦在此日组织犹太人从罗马人手中夺回耶路撒冷城后，点起篝火通知周围的村庄。犹太人从此以篝火纪念阿奇瓦拉比和他夺回耶城的故事。

耶路撒冷日

耶路撒冷是为纪念 1967 年以色列统一耶路撒冷而设的节日。

节日期间，耶路撒冷城内通常要举行盛大的庆祝活动。主要庆祝仪式于前一天日落时在西墙前进行。仪式开始前，首先点起 18 支火烛，以纪念在夺回耶城的战斗中牺牲的战士，随后是感恩仪式。节日当天，举行群众游行等欢庆活动。

五旬节

节日介绍

五旬节（圣神降临日），原自希腊文，是犹太人的一个节庆。在逾越节后的第50天庆祝。这个节日有双重意义。首先，这是一个农家的节日。逾越节之后的这7个星期是收割的季节。这个季节的高潮，就是在第50日那天，把第一束收成献给天主。其次，五旬节是一个历史性的节庆。犹太人相信天主就是在这一天，在西奈山把旧约的法律给了梅瑟。因此他们在这一天纪念天主与他的子民订立的盟约。到了耶稣的时代，人们称这个犹太人的节日为五旬节，因为这节日是逾越节之后的第50天，而“五旬”就是五十的意思。

节日历史根源

耶稣基督复活后40天内与门徒在一起后升天，并且告诉他们等待圣灵降临。10天后圣灵降临，所以从逾越节后的50天为五旬节。一旬代表10天，因此五旬节就是耶稣基督复活50天后庆祝圣灵降临日，其实这并不是一个新的节日，而是一个相传已久的犹太人节日，是个收割小麦的时节，为丰收感谢神及喜乐的日子。

几千年前当摩西带领以色列人过红海50天后在西奈山下耶和华拣选以色列人成为一个代表神的祭司国家，耶和华与以色列定下十诫，经由耶和华写在两块石板上，但是山下的百姓拜起自己铸造的金牛神，因此大约有3000人被击杀，这是历史里第一个五旬节的由来。到了先知耶利米耶和华应允他们将来会有个新约，到时候耶和华会将律法写在百姓的心中，在耶稣基督时代来临前，以色列人一直在勤奋地找寻这个新约以及弥赛亚，耶和华在历史里一再表达自己是一位牢记应许的神，终于在使徒行传里记载到耶稣基督升天10后圣灵降临，门徒开始会说其他地方的语言，使其他人都非常的惊讶，于是彼得开始作见证，领受他的话的人就受了洗，那一天，门徒约添了3000人。

对犹太人而言，五旬节是让他们唤醒并且加强与神的关系，及学习神的话语，逾越节使得以色列从奴隶成为自由的民族。五旬节纪念在西奈山下订立的十诫，及旧约摩西五经规范他们不要崇拜偶像及远离不道德的思想和行为，以色列人在庆祝神给他们丰收时的活动里也会腾一些时间读读路得记。因为路得记中讲到收成谷物的时候刚好与这一节日是同一个时节，并且路得成为以色列人的一部分。那是因为她接受了圣经的教导，而且在五旬节这一天他们在庆祝丰收时会邀请利未人、外地的旅客、贫穷人以及孤独的人一起分享食物。这不仅是十诫里面爱邻舍的教导，也是路得记的精神一部分。

成年以色列男子则会带着两个发了酵的饼到圣殿献祭，在使徒时代后代表以色列人及外邦人要一起献给耶和华。饼发了酵是因为以色列及外邦人都需要被洁净，在这样的一连串50天的节期中，五旬节是最后一个，就好比是奥运会的闭幕式，而

逾越节就好比是开幕式，因此我们刚才谈论到当这些从很远的地方回来的以色列人在逾越节前就回来与几年不见的亲戚朋友相聚，第一件重要的事就是扫墓。于是在众目睽睽之下，耶稣做了一件他们从来没有想过、听过的事，那就是把已经死了4天的拉撒路复活。因为以色列人认为人死亡超过3天后灵魂就到上帝那里，没有任何一个旧约先知能够把此人复活，除了上帝。因此，在五旬节那一天当这些看过或听过耶稣基督复活了的拉撒路人按照以色列惯例到圣殿献祭时，门徒彼得及刚刚才经历圣灵的那些人也在圣殿一起献祭，这个时候彼得开始登高一呼，见证起拿撒路的耶稣就是以色列的弥赛亚，当下就有约3000名以色列人信了耶稣基督，受了洗，领受了圣灵。节日完毕后，有不少人回到外地寄居所在，因此当保罗及巴拿巴出去悬架时，发现当地已经有人信耶稣，腓利比的聚会就是这样从河边开始。

由此可以看出，耶和华上帝是个遵守自己应许的神，耶和华应许亚伯拉罕而在约瑟身上完成部分，之后以色列人寄居埃及当奴隶，再后来被耶和华经由摩西拯救过红海，50天后来到西奈山下，耶和华跟他们定了约，正式成为耶和华子民。而在耶稣复活后第一个五旬节，耶和华又带出了更深层五旬节的意义，就是新约要完全旧约的意义，耶稣基督就是旧约里面谈到的那个比摩西还要大的先知，耶稣基督会带领以色列人及外邦人脱离更深层的被奴役，那就是被罪奴役，经由受洗（更广泛的红海），借着因信称义而内住的圣灵，慢慢脱离罪性的辖制，神要把律法写在信徒心中而不是仅仅在摩西的石板上，或仅仅是在圣经上，讲台上，信徒嘴上，道德规范谈论上，而是在我们思想的动机里面、价值观里面、喜好里面，使得我们能够结出更多圣灵产生的义的果实，这也是以色列人丰收节更深层的意义。

节日现代意义

五旬节对我们现代人的意义，有两种方法可以尝试去成就律法，第一是努力去作，固然需要很多的努力，但是第二个方法需要的力量更强大，那就是经由祷告产生的力量，因为这种从祷告产生的超人力量乃是经由你受洗时的如同宝藏的圣灵内住能力所生的，意思是“伸展出去”，而超过自己的能力的意思。这是根据保罗的陈述“就是忘记背后，努力面前的”，圣灵在我们心中的力量可以扩充我们对神的拥有并且无尽头地在神里面茁长，尼撒的格里高利曾经描述：“在神里的成长不会停止而且越来越接近完全及完美。”神能拣选了愚拙又软弱的人，使徒保罗说过：“受割礼不受割礼都无关紧要，要紧的就是作新造的人”，金口若望曾经说个比喻：“在耶稣基督的领



犹太五旬节

导下，他把罪人变成圣人。金口若望用诺亚方舟的动物来比喻，公鸡进了方舟，出来时还是个公鸡，狼进了方舟，出来还是头狼，但是相信耶稣的基督徒进了教堂就不一样了，公鸡进了教堂，出来成了鸽子，狼进了教堂，出来成了个羊，毛虫进了教堂，出来成了个蝴蝶。”神藉着圣灵把愚拙又软弱的人造成有智慧又刚强的人，保罗称这是“新造的人”。

人的思想和本质的确需要改变，心理学没有办法完全带出这种根本性的改变，心理学只可以调整，社会学、心理学、教育、共产主义、三民主义的理想或者政府都只能够带来部分的答案及功能。只有经由造人的神才能把人从根本再造，有个人曾经说过：“你自己在你手中是个问题和痛苦，但是你自己在神的手中却是个机会和力量”。所以凯撒利亚的巴西尔曾经这样描述人“人是受造物中唯一收到指示要成为神的动物”。

但是圣经告诉我们要继续背负主的十字架，一直背到各他，与主同钉十字架，同死亡，才能够同复活，但是不要忘记，有股更大的力量，在适当的时候会给我们带来帮助，慢慢地我们就学会如何过一个越来越喜乐的基督徒生活，越来越知足的生活，别人也就越来越在你身上看出耶稣基督的样式，但是这一切不是只靠我们努力就可以达到，而是靠着圣灵的工作以及我们的配合，正如同保罗在罗马书中说：“我们是情欲的奴隶，但是靠着圣灵的律，我们就可以扭转罪的律，使我们成为义的奴仆。”这里面圣灵的力量就如同一种可以扭转地心引力的力量一般，是超出我们想象范围之外的圣洁的习惯。 但是我们也不应该认为这种属灵的操练会赢得神的恩典，我们应该认识这只是对神恩典的一种反映，跟旧约服从律法是截然不同的，因为这种操练是要使我们有真自由而不是努力去过一个很难达到的完美基督徒生活。

第三章 非洲国家的节日

埃及闻风节

埃及是有着6000多年悠久历史的文明古国，埃及人创造了灿烂的古代文化，并自豪地将自己的国家称为“永恒的埃及”。今日埃及不仅有金字塔、卢克索神庙、狮身人面像等一大批人类文化艺术的宝藏，还有众多体现古埃及文明习俗的民族传统节日。其中，闻风节就是流传至今最古老的一个节日。


埃及闻风节

古代埃及崇拜很多的神，据著名埃及学者巴巴拉·瓦特森估计，古代埃及的神可能超过2000个。因此，围绕神进行的宗教活动自然就很多了，如对诸神的日常敬奉仪式、为方便神的出游而建造圣船以及神庙节日的庆典等。众多的宗教节日不仅反映了古埃及人丰富多彩的宗教生活，而且也反映出古埃及人特殊的来世思想和世界观。其中，神庙节日庆典是最为壮观、影响最大的宗教活动之一。

节日介绍

闻风节，于每年的4月12日举行，是埃及人传统的节日。“闻风节”始于公元前3000年左右，传说是慈善神战胜凶恶神的日子。经过约5000年的历史演变，人们在“闻风节”里祈祝人间祥和太平和春光永驻的习俗经久不衰，因此该节也是埃及最古老的传统节日之一。

节日来源

闻风节起源于公元前2700年前的古埃及法老时期，是当今世界上仍具有生命力的最古老的节日之一。在法老时代，闻风节是古埃及人庆祝春季来临的节日，因此他们也称其为春节。古埃及人根据节气变化，选择每年春季白天与黑夜时间正好对

半的那一天为闻风节，他们认为这天是世界的诞生日。

历史学家研究认为，闻风节是在古埃及第三王朝后期成为正式节日的，当时叫“夏摩”，是“万物复苏”的意思。以后才演变为阿拉伯语的名称“闻风节”。闻风节在阿拉伯语中叫“夏姆·纳西姆”，“夏姆”是闻、嗅的意思，“纳西姆”是微风、惠风的意思。所以，闻风节也有惠风节的叫法。

有趣的是，古埃及人是以金字塔为坐标确定“夏穆”节到来和开始庆典的精确时间。当前一天黑夜渐消，闻风节黎明来临，金字塔在朦胧中依稀可见时，各种庆典活动就开始了。在历史上，大金字塔的太阳神庆典仪式十分壮观。从下午6时开始，古埃及人就聚集在大金字塔前，朝北仰望塔上空的艳丽夕阳，他们认为此刻太阳神正在塔上俯视大地和臣民。此刻，大金字塔恰好一半洒满阳光，另一半笼罩在阴影之中，似乎被居中分为两半，增添了更加神秘的色彩。几分钟后，红日从金字塔后消失，标志太阳神已经离去，庆典仪式在靓丽的晚霞衬托下完毕。

时至今日，吉萨金字塔地区仍是闻风节时许多埃及老百姓向往的去处。这一天，很多人都想攀登金字塔，亲身领略闻风节的古老神韵。多年来，吉萨金字塔内部湿度升高，损伤加剧，政府已明令禁止游人攀登。

甚至一些史学家认为，世界上许多国家的春节和犹太教的逾越节、基督教的复活节都起源于埃及的闻风节。圣经旧约和不少历史文献记载，当年摩西率领犹太人从埃及出走之日正逢闻风节。在成功逃出埃及后，得救的犹太人把这天定为庆祝日，这就是逾越节。基督教诞生后，犹太教的逾越节又和基督复活日巧合，于是这天又是基督教的复活节。

节日习俗

节日当天，从清晨起，埃及举国同庆。全国各地数以百万的男女老少潮水般地拥向公园、尼罗河畔、海滨等地，共同欢庆这一传统佳节。

对埃及人来说，一年一度的闻风节是家人团聚和外出春游的日子。从早到晚，全埃及的郊游景点游人如织，到处都充满了欢歌笑语。首都开罗的各大公园更是人山人海。仅市内动物园的游人和近郊尼罗河畔的水坝公园的游人就分别达到60万、100万。除了饱览春意盎然的自然风光，游人还可欣赏民间艺术团体丰富多彩的精彩演出。当然，能歌善舞的游人也可自唱自跳，尽情欢乐。


埃及闻风节

吃特定的传统食品是闻风节中不可缺少的一项内容。闻风节期间春风

荡漾，鲜花盛开，许多人往往按传统习俗自带葱、生菜、咸鱼及煮鸡蛋等食品，在踏青处找一个合适的地点席地野餐。古埃及人认为大葱可以治病驱邪，生菜和生咸鱼可以健身强体，尤其能够增强生育能力。不过最受欢迎、最流行的，还要属煮鸡蛋。古埃及人把鸡蛋视为生命的起源，认为是太阳神给予鸡蛋和地球生命，鸡蛋孵化成小鸡，大地产生生灵。古埃及人不仅把鸡蛋作为节日餐桌上必备的神圣食品，而且借助鸡蛋祈求好运。他们在夜间用彩色颜料在煮熟的鸡蛋上描绘种种祝愿，然后将这些彩蛋装入筐篮，或挂于附近的树叉上，或摆放于房前屋后，等待太阳神显灵。

此外，在节日中互致问候时手持彩蛋相互碰撞，也是埃及人祈求好运的一种方式，谁的鸡蛋没有破裂，就意味太阳神将会满足他的祝愿。

撒哈拉联欢节

撒哈拉沙漠是世界上最大的沙漠，也是世界上阳光最多的地方，更是自然条件最为严酷的沙漠。虽然撒哈拉沙漠大如美国，但是它的居民估计只有 250 万，每平方公里还不到 0.4 人。偌大的面积空无一人，但是只要瘦瘠的植被能供养牲畜，或有可靠的水源，散落的人群便会在这世界上最艰困的环境中和岌岌可危的生态环境下生存下去。

虽然条件如此恶劣，但撒哈拉沙漠上也有难得的盛会，一个在每年的 12 月份在突尼斯的杜兹镇举行的有死亡之海称号的沙漠边缘的狂欢节日——撒哈拉联欢节。

眼前黄沙漫漫，沙丘仿佛大海的波涛此起彼伏，金黄的沙粒，雪白的云母片，黄白相间，在灿烂的阳光照耀下，懒散地闪动着亮光，也可谓是一副美丽的画面。当你对望不到边的沙漠感到有点困倦、乏味的时候，也许你会看到在天地相连的地平线上，或在低空中，隐隐约约地出现一排像是三四层楼房的建筑群在烈日下晃动，或是看到波光潋滟的湖泊和郁郁葱葱的绿洲。这就是我们平常说的“海市蜃楼”。当你正沉思在海市蜃楼幻景中的时候，飞快的车轮可能把你送到了一个绿洲。好客的主人会热情地请你到帐篷里，品尝新鲜的椰枣和羊奶。突尼斯撒哈拉联欢节，会让你体验到一个无极限的盛会。

联欢节主要有两项比赛，一是被称作杜兹国际能力与耐力比赛的赛马，二是被称作“麦哈里”的骆驼比赛。如果说沙漠的历史是由于有了马和骆驼，那么重现这段历史，复兴它的价值和确定它的根源，与这两种动物是离不开的。

赛马

赛马时的参赛者列队，像是在等待电影导演发出开始的信号，拍摄一个阿拉伯征服别国的镜头，或者可说他们是在经历一场真正的战斗。备了鞍的马匹光彩照人，唯有它才能与那为求胜愿望照亮的脸和阳光媲美。骑手们策马奔驰在跑道上，全程经过四道用杜兹当地优质毛织品做成的“兽医门”。跑道坎坷不平，延伸在沙漠中，穿过黄沙和森林。比赛非常的艰难。

比赛中的兽医门和比赛前后的兽医诊所要确保赛马健康和连续奔跑的能力。在比赛的每个回合结束后有时达40分钟的休息时间，在这期间国际兽医委员会裁判淘汰任何不能继续比赛的马匹。比赛优胜者是在最短的时间里跑完全程的骑手，被授予“最佳马匹”的称号。

在比赛的最后一个回合，骑手们竭尽全力、拼尽最后的力量向终点奔跑。他们用比美国西部牛仔还娴熟的动作拔枪向空中射击。你会看到他们一次两次地向空中旋转着枪支，像是在跳拾柴舞。直到通过终点时，嘴里吟唱着：“我们紧张，像是骑在风上”。当然，赛马在比赛中也扮演着同样重要的角色，与他们的骑手们在这舞蹈般的表演中争献技艺。

骆驼赛跑

在第二项主要比赛“麦哈里”前后，人们的眼睛又盯在了沙漠之舟的表演上。骆驼赛跑是撒哈拉联欢节的传统节目之一。骆驼平时给人的印象是安稳、迟钝，可在你追我赶、一决高低的赛跑表演中，它们却一反常态，犹如插上了翅膀，疾跑如飞，时速可达60公里。比赛开始时，身着民族服装的骑手们一挥鞭，骆驼们便如离弦之箭一般，向终点飞奔而去。

“麦哈里”的骆驼比赛还有一种称作“法尔加维也”的项目，意思是值得一看的运动项目。由两只经过专门训练的公骆驼格斗。一个公骆驼颈、身并用，去击倒它的对手，人们围在周围为其助威。当两头势均力敌的骆驼碰到一起，便彼此疯狂地嘶吼着、追逐着，时而头顶着头，脚踩着脚，忽而脖子缠着脖子，张口对咬，只要一交上锋，就死死缠住不放，颇有不见输赢誓不罢休的架式。几秒钟后，为了不伤害骆驼，在将分胜负前，主人便把它们架开。别开生面的斗骆驼把联欢活动推向高潮。

穆塞姆节

穆塞姆节，每年九月份举行，是摩洛哥艾特—哈迪柏柏尔部族具有特色的新娘节，节期为3天。节日期间，待嫁少女身着白衣，外披绣有部族标志的花格羊毛披衣，在亲人的陪伴下，一排排地坐在集市的祠堂前面，等待意中人的到来。求婚的小伙子们则头缠整洁的白毛巾，在知己朋友的陪同下，穿梭于待嫁姑娘群中，当找到了意中人时，便伸出右手求爱。姑娘如果拒不握手，即表示拒绝，如果同意，则说“你掳走了我的肝”，然后即商定婚期。年复一年，这个新娘节成就了许许多多的美满姻缘。

赛马节

每年9月举行摩洛哥赛马节时各路骑手云集，赛马场上万马奔腾，喊声震天，骑手们扬鞭催马，为争夺冠军称号进行着激烈的比赛。赛后，骑手们高举火枪欢呼着归来，表现出摩洛哥人民英勇顽强的气概。



摩洛哥赛马节

迪裴节

迪裴节是科特迪瓦阿比迪族祭祀先祖比迪奥，庆祝他重获新生的节日，于每年4月举行。节日里要有祭全羊的仪式，次日清晨在酋长的命令下，全村人一起边呐喊边拍打屋门以驱走“死神”。然后男人们跳进河里或互相洒水抹泥表示祝贺。接着男子们用石块或匕首弄伤自己，显示他们的勇敢无畏。迪裴节的最后一个节目是模拟与“魔鬼”的战斗。

比哪节

马里的比哪节是在原一年一度的马里“全国青年文化周”的基础上发展而来，全称“全国文化、艺术与体育比哪节”，是马里独立后的产物。节日从1972年7月第一次举行，以后隔年的同一时间举行。比哪节的活动深受马里各族人民和国际友人的欢迎。节日里，来自全国各地的艺术家都会云集到首都巴马科，呈现最精彩的节目。歌舞中，表现非洲男子成年时被送进森林施行传统的“割礼”并受训3个月，回村时受到乡亲们热烈欢迎的舞蹈《贡巴》，是流传已久的保留节目。

摔跤节

摔跤节本是多哥卡比耶族的传统节日，殖民时期被迫中断。1960年多哥独立，



多哥摔跤节

1972 年政府恢复了这一传统节俗，近年来已发展成全国性的节日，摔跤也已成为多哥的国技。摔跤节在每年的 7 月举行，节期为一周，在这期间进行层层选拔的摔跤比赛，最后选出本年度冠军。比赛时，上至总统下至百姓，都要亲临现场观战助兴，同时还会吸引很多外国友人前来观看。

赛场气氛热烈而紧张。一名传统装扮的酋长担任裁判，赛手们都经过几年的训练和严格的选拔。随着赛手们扭扯到一起，非洲鼓声、呐喊助威声响成了一片，其激烈场面使人联想到部族割据时代卡比耶族前辈们赤手空拳与外来侵犯者的搏斗。卡比耶族青年只有连续 3 年参加公开的摔跤比赛，才有资格成为本部族的正式成员，才准许结婚成家。自然，通过比赛，优胜者会得到美丽姑娘的青睐。

打棍子节

打棍子节，亦称伊斯通卡节，是索马里阿夫高依地区每年夏天喜庆丰收的节日。连续 3~4 天的节日活动中，最重要也最扣人心弦的是互相抽打树枝模仿古代战争的游戏。“战场”上，非洲鼓声震天动地，只见无数树枝在空中飞舞，对阵双方都毫不手软，向着对方猛抽猛打。勇者越战越狂热，经不住抽打的小伙子仓皇奔逃，却又往往遭人奚落。过去进行这种游戏是以木棍作武器，往往打得双方鲜血淋漓，出事故者屡见不鲜。近年来才改用树枝，但游戏中所体现的勇往直前、剽悍的古朴风习却依然存在。

棒打节是与打棍子节异曲同工的节日，流行在西非富拉尼族中。节日里，参赛的男青年每人都要轮流去棒打别人，也要经受被人棒打的考验，许多人被打得皮开

肉绽，但仍坦然自若。这种看起来残酷的节日活动被外界多次要求停止，但其至今盛行不衰，其原因就在于富拉尼人认为棒打节可以培养本民族青年勇敢、坚毅的精神，而且“不打不成交”，通过这个节日可以化解敌意，增进人与人之间的友谊。

捕鱼节

捕鱼是西非一些国家重要的生产活动。长期的捕鱼生产劳动，形成了每年开网捕鱼前举行欢庆活动，祈求平安、丰收的节日习俗。1934 年，尼日利亚两个部族的酋长在阿尔贡古城达成协议：结束因捕鱼冲突产生的敌视，从此友好相处。为了纪念这一事件，尼日利亚逐渐产生了捕鱼节。



捕鱼节

如今捕鱼节已成为尼日利亚全国各族人民团结的一种象征。每年 2 月捕鱼节来临，阿尔贡古外来游客人满

埃及人的宰牲节聚礼

为患。当地的酋长主持开幕仪式。节日活动的主要内容有农业展览会、拳击、摩托车比赛以及推选阿尔贡古小姐等。捕捉大鲈鱼比赛是活动的高潮，河两岸欢呼喧闹，河水中选手们似鲛龙上下潜浮，争相捕捞最大的鱼。比赛结束评出几个等级的奖，并颁发丰厚的奖品。


打棍子舞

尼日尔的捕鱼节在每年的5月要举行开网捕鱼前的隆重献祭仪式，以祈求丰收。安哥拉首都罗安达已有久远的历史习俗，就是每年都要举行祭海仪式，祈求渔民出海平安和安抚海底的亡灵。1975年安哥拉独立后，罗安达市政府在这一习俗的基础上，将每年的11月25~27日正式确立为渔民岛节。届时，庄重的祈祷仪式过后，向大海抛撒供品和鲜花。一时间，漫长的海岸被点染得五彩缤纷，好一派壮观的景象。祭海仪式后，有各种艺术表演和跳伞、帆船比赛，最吸引人的则是表现渔民与大海搏斗归来家人团聚的粗犷奔放的传统舞蹈。

播种节

马里多贡人每年播种前都要举行连续3天的盛大庆祝活动，称为播种节。

节日里，小伙子们戴着面具，集体到原始森林中重温祖先那种原始猎人的生活，

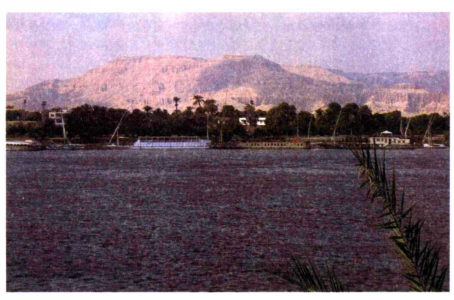

坦桑尼亚月圆节


月圆节

然后突然归来佯攻自己的村寨。妇女们得知“敌情”，出来观看小伙子们模拟作战的舞蹈，然后和青年们共舞。

月圆节

坦桑尼亚的月圆节却是斯斯文文的。这个节日相当于中国的中秋节。坦桑尼亚人视月光为吉祥的象征，每年 9 月月圆时分，当一轮明月刚刚出现在天边，人们就默默地走出房门，围坐成一圈，悄寂无声，直到太阳完全落山，月亮高高升起，才许开口说话，并举行各种庆祝活动。



埃及尼罗河沿岸

尼罗河泛滥节

埃及的尼罗河泛滥节非常富有诗意。在过去，是为了感谢尼罗河水泛滥，带给两岸肥沃的土壤和丰收的希望，曾还有一整套包括为尼罗河娶妇的祭祀仪式。这看起来不免有些原始的愚昧和残忍。但这种习俗沿袭了几千年，公元 7 世纪才废除。20 世纪 40 年代这一习俗恢复时，“河神”所娶的“新娘”已改为蜡人替代了。1970 年尼罗河上修起了阿斯旺大坝，靠尼罗河水泛滥耕作的年代如今已成为过去，人们庆祝尼罗河泛滥节的形式也改作了泛舟河上，在船上轻歌曼舞。

非洲的宗教节日

非洲的节日也和世界各个地区一样，充满各种宗教活动。非洲的传统宗教是崇拜多神，自然万物、图腾、祖先、风雨、日月皆为神。这在非洲形形色色的节庆活动中至今尚有体现。在所有的外来宗教中，基督教和伊斯兰教是最具影响的，另外印度教也有一定的势力范围。随之而来的宗教节庆活动，在各教教徒集中的地区便会流传，但也不可避免地带有非洲文化的特色，甚至与当地文化相融合，从而在一定程度上改变了节日本身的宗教意义。

每年七月下旬举行的摩洛哥穆斯林宰牲节，就是其一个盛大的宗教节日。节日习俗与其他穆斯林国家大体相同,节日前人们就开始了买羊卖羊的贸易活动。节日里，各家各户都大摆羊宴，招待来客，还要到清真寺举行隆重的参拜仪式。与其他地区不同的是，摩洛哥的穆斯林们还要举行盛大的献羊仪式。每家备一只羊，祈祷后一刀插入羊颈部，然后背起这只鲜血淋漓的羊向清真寺跑去。到了寺门羊未死，即鸣枪明示这吉祥的征兆，接下来便是狂欢活动。据估计，每年宰牲节，摩洛哥都要宰杀数百万只羊献祭，因此，哈桑二世国王 1981 年号召节日里不宰羊，这一年摩洛哥的穆斯林以不宰羊的方式度过了宰牲节。

此外，宰牲节还是摩洛哥传统的和平节，各部族和家庭成员、邻里之间，在节日里都要和睦相处，不得发生冲突和纠纷。